

## Precauciones

### Actividad

Desde mayo de 2018 se reportan casos de **H1N1** en diferentes partes del país, como los departamentos de Santander, Casanare y Córdoba

### ¿Qué sucedió?

Desde la epidemia de **H1N1** de 2009 el virus nunca se fue del país. Ahora es un virus estacional (aparece por estaciones – lluviosas en el caso del país), junto con las diferentes modalidades de gripa.

Se transmite por la exposición a gotitas que se producen cuando una persona tose o estornuda, pero también al tocar objetos contaminados. Esto porque al toser o estornudar nos tapamos la boca con la mano y después tocamos las cosas.

### + ¿Qué ocasionó?

#### Resfriado

Causado por microbios que afectan el aparato respiratorio, de origen viral o bacteriano.

- Congestión y flujo nasal frecuente
- Dolor de garganta frecuente
- Raramente hay dolor de cabeza
- Tos moderada y seca
- Fiebre poco frecuente

#### Influenza

Infección respiratoria aguda. Síntomas más intensos y de forma abrupta.

- Raramente congestión o flujo nasal
- Raramente hay dolor de garganta
- Dolor de cabeza intenso
- Hay tos persistente
- Fiebre frecuente

			
<b>Lava tus manos frecuentemente con agua y jabón</b>	<b>Limpia y desinfecta objetos de uso común</b>	<b>Mantén tu casa limpia y sin polvo</b>	<b>Cubre tu boca con el ángulo interno del codo</b>
			
<b>Evita cambios bruscos de temperatura</b>	<b>Evita tocarte ojos, nariz y boca con las manos sucias</b>	<b>Evita escupir o usa pañuelo desechable</b>	<b>Come frutas y verduras para mejorar tus defensas</b>



Las autoridades también recomiendan aplicarse la vacuna contra la influenza, para prevenir la aparición de la gripe estacional y sus variantes. Protege contra los tres virus de la influenza: A (H1N1), A (H3N2) y la influenza B. Todos nos podemos vacunar pero es muy recomendable en mayores de 60 años y niños entre los 6 y 23 meses.



OCENSA