

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

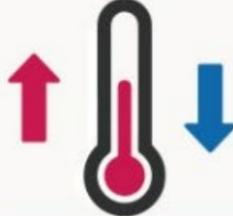
Causado por microbios que afectan el aparato respiratorio, de origen viral o bacteriano.

- 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

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



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