



## ¿ESTÁS CURSANDO UN CUADRO GRIPAL?

### PAUTAS ESENCIALES PARA CUIDARTE.

Los síntomas más comunes de esta enfermedad son:

Malestar general

Dolor de cabeza

Dolores musculares

Tos

Dolor de garganta

Congestión nasal con mucosidad

Fiebre

**En caso de que presentes los siguientes síntomas de gravedad, te recomendamos consultar inmediatamente a un centro de salud:**

- Falta de aire nueva o empeoramiento de la existente.
- Persistencia de fiebre luego de 48 h de tratamiento.
- Intenso malestar, debilidad o mareos.
- Trastorno de la conciencia.
- Imposibilidad de recibir tratamiento por boca, debido vómitos o intolerancia digestiva.
- Tos persistente.

### ¿Cuáles son los pasos más importantes ahora?

- Comenzar inmediatamente con el tratamiento instaurado.
- Cumplir con el reposo indicado.
- Ingerir abundante agua.
- Tomar antitérmicos para fiebre o dolor, según indicación médica.



### Te compartimos algunas medidas de prevención:

- Lavarte frecuentemente las manos con agua y jabón.
- Al toser o estornudar, cubrir tu boca y nariz con pañuelo descartable o con el ángulo interno del codo.
- Ventilar los ambientes y permitir la entrada del sol.
- Mantener limpios los picaportes y objetos de uso común.
- No compartir cubiertos ni vasos.
- Enseñar a los niños a lavarse las manos con frecuencia en la escuela y el hogar.
- Tirar a la basura los pañuelos descartables utilizados.