

La influenza es una enfermedad infecciosa y contagiosa de vías respiratorias, es curable y controlable con atención médica oportuna y cuidados en casa.

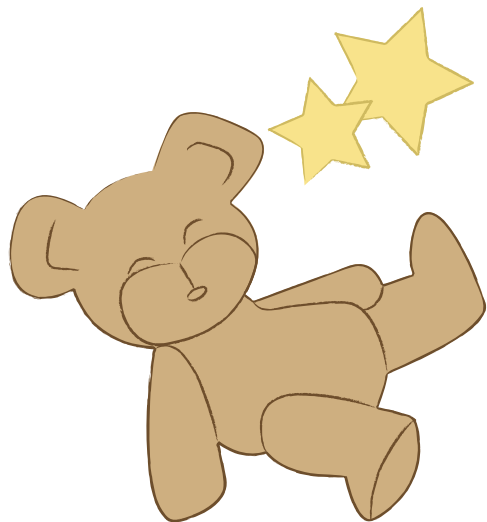
La influenza se transmite de persona a persona, principalmente cuando las personas enfermas o portadoras del virus expulsan gotitas de saliva al estornudar o toser frente a otra sin cubrir la boca o la nariz, al compartir los utensilios o alimentos, al saludar de mano, beso o abrazo a una persona enferma de una infección respiratoria.

Las mujeres embarazadas son un grupo vulnerable a desarrollar severas complicaciones cuando se enferman de influenza.

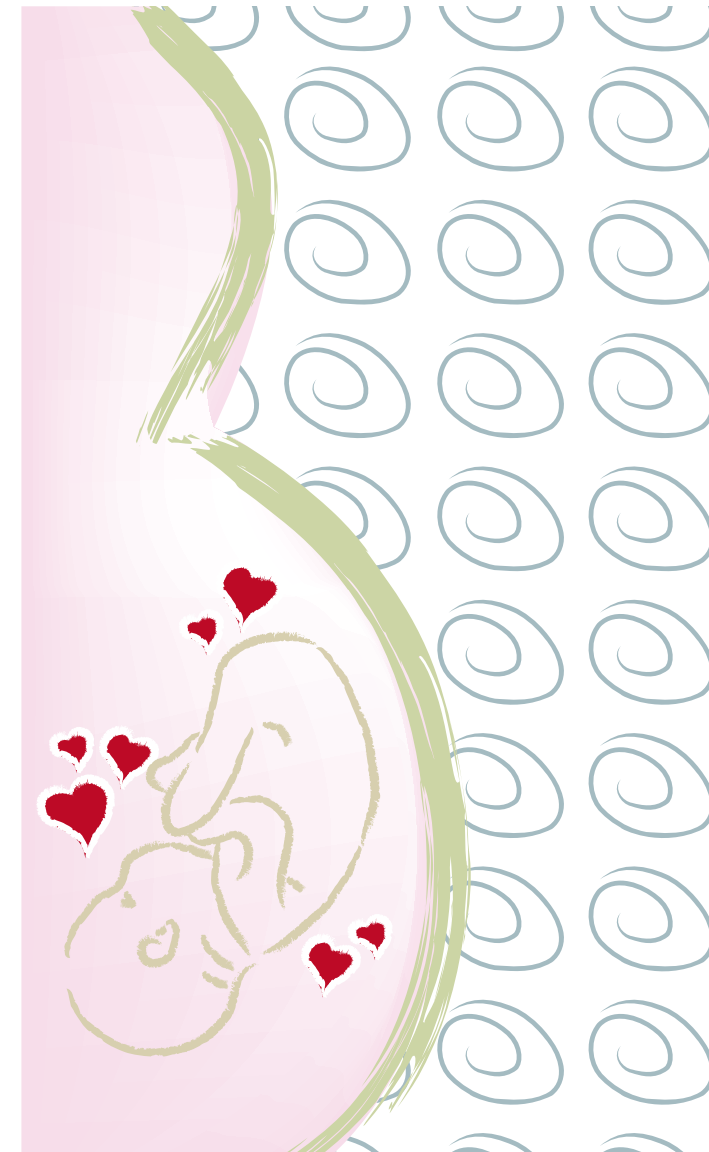


A las trabajadoras embarazadas o en periodo de lactancia, se les recomienda seguir todas las medidas preventivas de higiene personal y de entorno durante su jornada laboral.

Recuerda si estás embarazada, acude a la unidad de salud más cercana para aplicarte la vacuna contra la influenza estacional, es segura y protege tu salud y la de tu bebé.



## Protege tu **Salud** y la de tu bebé



Si estás embarazada y presentas estos síntomas, consulta a tu médico lo antes posible.

### uno de estos síntomas

Si presentas:  
Fiebre superior a 38°C  
Tos  
Dolor de cabeza intenso

+

Dolor muscular  
Dolor de articulaciones  
Fatiga  
Dolor de garganta al tragar  
Congestionamiento,  
Escurrecimiento o  
enrojecimiento nasal  
Dolor torácico  
Dolor de estómago  
Diarrea

Acude de inmediato  
a la  
unidad de salud  
más cercana



**No te automediques**, puedes afectar tu salud y la de tu bebé.

- Lávate las manos frecuentemente con agua o jabón o usa gel a base de alcohol
- Al toser o estornudar, cúbrete la nariz y boca con un pañuelo desechable o con el ángulo interno del brazo
- Limpia muy bien las superficies de tu hogar, mantenlo ventilado y permite la entrada del sol
- Mantente alejada de personas que tengan enfermedades respiratorias
- No saludes de beso, mano o abrazo
- No compartas alimentos, bebidas, platos, vasos o cubiertos
- No te toques la cara y sobre todo la nariz, boca y ojos, sin antes lavarte las manos
- Evita acudir a lugares concurridos

Si por alguna razón, tu enfermedad se complica y presentas alguno de estos signos:

### padeces

Fiebre persistente  
Dificultad para respirar  
Tos persistente  
Flemas con sangre  
Vómito severo  
Confusión mental  
Somnolencia

o SÍ

Asma  
Diabetes  
Enfermedades del corazón  
Enfermedades pulmonares  
Enfermedades inmunológicas (bajas defensas)  
VIH / SIDA

Acude de inmediato  
al hospital más  
cercano, para que  
recibas atención  
médica oportuna.

o SÍ

Fumas  
Tomas bebidas  
alcohólicas  
Consumes Drogas



Quédate en casa si tienes alguna enfermedad respiratoria

¡Es importante que te recuperes y pases 24 horas sin síntomas antes de continuar con tus actividades!

