

# Recado escolar: influenza estacional

## ¿Qué es la influenza?

La influenza es una enfermedad aguda de las vías respiratorias, es curable y controlable si se recibe atención médica oportuna y los cuidados necesarios en casa. Actualmente de los diferentes tipos de virus de la influenza, en México circulan tres virus estacionales: A(H1N1), A(H3N2) e influenza B.

## ¿Cómo se contagia la influenza?

De persona a persona (el virus de la influenza entra al organismo por la boca, nariz y ojos). El virus viaja a través de las gotitas de saliva que expulsa una persona enferma al hablar, toser o estornudar hasta 1.50 metros de distancia. También se contagia por tocar superficies contaminadas con este virus, por ejemplo: manijas, juguetes, teléfonos, computadoras, etc.

## ¿Cuáles son los síntomas de la influenza?

Fiebre de 38°C o más, tos y dolor de cabeza, acompañados de uno o más de los siguientes signos o síntomas: escurrimiento, enrojecimiento o congestión nasal; dolor de articulaciones, dolor muscular, decaimiento; dolor al tragar, de pecho o de estómago; o diarrea. Si se presentan estos síntomas se debe acudir a consulta externa de la unidad de salud para recibir atención médica.

## ¿Qué medidas podemos realizar para no contagiarnos?

Lo más importante es realizar las medidas de higiene personal y del entorno:

- **Lavarse las manos** frecuentemente **con agua y jabón** o utilizar gel con base de alcohol.
- Al toser o estornudar,  **cubrirse la nariz y boca con un pañuelo desechable o con el ángulo interno del brazo.**
- No escupir. Si es necesario hacerlo, utilizar un pañuelo desechable.
- **No tocarse la cara con las manos sucias**, sobre todo la nariz, la boca y los ojos.
- **Limpiar y desinfectar superficies y objetos de uso común** como: teléfonos, computadoras, juguetes, etc..

## ¿Qué medidas podemos tomar para no contagiar a otros?

No asistir a la escuela, acudir al médico, seguir las recomendaciones del médico, quedarse en casa y mantener reposo; evitar tener contacto con otras personas y procurar no saludar de beso, mano o abrazo.

