

Pon fin a la propagación de los gérmenes que te pueden enfermar a ti y a los demás

Lava y seca tus manos con frecuencia

Lava tus manos por lo menos 20 segundos y sécalas durante 20 segundos, o usa una solución desinfectante de base alcohólica.



Lávate las manos antes de preparar o ingerir alimentos, o fumar; y después de toser, estornudar, limpiar la nariz del niño, ir al baño o cambiar pañales.

Cúbrete al toser y estornudar

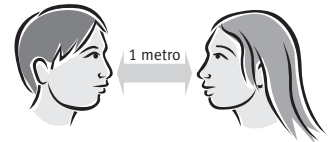
Cúbrete la boca y la nariz con un pañuelo de papel al toser o estornudar, y coloca el pañuelo en un cubo de basura forrado por dentro. (Si no tienes pañuelo de papel, tose o estornuda en la manga de la ropa que llesves puesta, no en tus manos.) Recuerda lavarte las manos después.



Si estás enfermo, no te acerques a los demás

Si no te sientes bien, aléjate de las demás personas.

Si tienes síntomas parecidos a los de la gripe, te debes quedar en casa, u otro lugar, hasta que te recuperes.



No debes ir a lugares públicos. Si por alguna razón tienes que salir, mantén una distancia de por lo menos un metro de los demás. Siempre cúbrete al toser o estornudar con un pañuelo de papel, y evita el contacto físico con otras personas, por ejemplo, darles la mano, besos o abrazos.

Síntomas de la gripe

Los síntomas pueden incluir fiebre, tos, dolor de garganta, nariz congestionada o con mucosidad, dolores corporales, dolor de cabeza, escalofríos y cansancio. En algunos casos se pueden observar diarrea y vómitos. En los casos más severos, o en personas con enfermedades subyacentes, se pueden presentar complicaciones como la neumonía.

El cuidado de las personas enfermas

Lo más preocupante en las personas de buena salud es la deshidratación y la fiebre. Se recomienda tomar abundantes líquidos, hasta dos litros al día. Las bebidas frías son las mejores, sobre todo si contienen un poco de azúcar. El Paracetamol y el Ibuprofeno son medicamentos efectivos para bajar la fiebre y aliviar los dolores. Si la persona enferma tiene otros problemas médicos, debe buscar ayuda médica de inmediato.

Cuándo buscar ayuda médica

Si los síntomas empeoran, debes llamar a **Healthline al 0800 611 116**, o a un médico, para pedir ayuda. Si la persona enferma está desorientada o tiene dificultad al respirar, es necesario buscar ayuda médica inmediatamente. En caso de emergencia, llama al 111 para pedir una ambulancia.

Healthline 0800 611 116

Llamadas gratis las 24 horas del día, todos los días