

¡Protéjase de la influenza!

La influenza se presenta más desde diciembre a marzo de todos los años. El grado de contagio es muy alto, en Japón, alrededor de 10 millones de personas se infectan cada año. Para que el contagio no se expanda, cada uno personalmente debe tomar las medidas necesarias para "no contagiarse" y "no contagiar".



Síntomas de la influenza

Fiebre superior a 38 grados, dolores de cabeza, articulaciones, músculos, etc., síntomas en todo el cuerpo. Dolor de garganta, mucosidad nasal, estornudos, tos, etc.



En el resfriado común, principalmente se ven síntomas como dolor de garganta, mucosidad nasal, tos, etc., pero no se observa síntomas en todo el cuerpo.

Las causas principales del contagio son dos

【 Secreciones volátiles 】

La persona infectada tose o estornuda y los virus esparcidos son aspirados por la otra persona, por la boca o la nariz, entrando en su cuerpo.



【 Infección por contacto 】

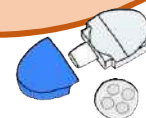
La persona infectada, después de contener la tos, el estornudo o tocar la segregación nasal con la mano, toca las puertas, interruptores, etc. Además de eso, las otras personas, cuando tocan en el mismo lugar y se llevan las manos a la nariz o a la boca, es cuando el virus entra en su cuerpo.



Cuando sospecha de haberse contagiado de influenza ...

- Si se siente mal, con fiebre alta, dificultad al respirar, etc., rápidamente consulte con un médico. También, tome las medicinas tal como le fue indicado por el médico.
- Descanse y reponga líquidos en periodos breves.
- Use máscara cuando tenga tos o estornudos.

Si comienza a tomar los medicamentos contra la influenza, dentro de las primeras 48 horas, se puede esperar efectos, como acortar el período de la fiebre.



¡Que no pase desapercibido las señales de gravedad!

Es necesario tener cuidado con las **personas ancianas, bebés, niños, gestantes y personas con enfermedades crónicas**, al infectarse con el virus de la influenza, tienen riesgo que su estado sea muy grave. Si tiene signos de gravedad, enseguida consulte con un médico.

¿Qué es una persona con enfermedad crónica?

Personas con enfermedades metabólicas, como el asma, las enfermedades respiratorias crónicas, enfermedades cardíacas crónicas, diabetes, etc.

En los niños

- Convulsiones, no responder a llamados
- La respiración rápida, con dificultad
- palidez
- Vómitos y diarrea continuos
- Los síntomas prolongados y agravados

En los adultos

- Disnea (falta de aire) o jadeo
- Dolor en el pecho continúa
- Vómitos y diarrea continuos
- Los síntomas prolongados y agravados

Cómo prevenir la influenza

▼ Conceptos básicos de la prevención del contagio

Lavarse las manos

Antes de lavarse las manos

- Cortar las uñas bien cortas.
- Sacarse el reloj y los anillo.



Luego de mojar la mano con agua corriente, frote las palmas usando jabón.



Frote el dorso de la mano.



Cuide de lavar bien debajo de las uñas.



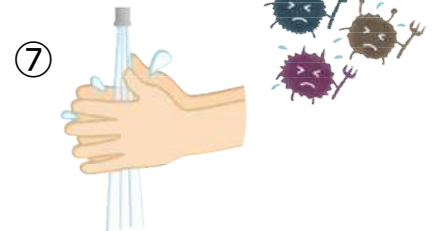
Lave entre los dedos.



Lave los pulgares envolviéndolos con la palma de la otra mano.



No olvide lavar las muñecas.



Enjuague bien con agua, séquese con una toalla limpia o con toallas de papel.

▼ Evite las multitudes cuando salga y **use máscara**.



La quijada fuera La nariz fuera

▼ **Vacunación** antes de la época de contagio.

Con recibir la vacuna, es posible reducir la posibilidad de desarrollar la enfermedad o evitar tener síntomas graves, incluso si esta se desarrolla.



La vacuna tarda entre 2 y 3 semanas para obtener su efecto, por eso vacúnese lo más antes posible.

▼ Para mejorar sus defensas,

descanse bien y coma balanceado.

- Mejorar el quedarse despierto hasta tarde y la falta de sueño.
- Tener una dieta bien balanceada.
- Mejore su estado físico acostumbrándose a hacer ejercicios moderados.



Sobre la prevención de contagio del Nuevo Coronavirus

El riesgo de contagio del Nuevo Coronavirus es alto cuando se cambia de lugar en donde se está. como cuando va a lugares que con "Mitsu" (densos) que son "aproximación", "aglomeración" y "lugares cerrados", también comidas sociales prolongadas, además de conversaciones sin máscaras, convivencia en lugares angostos, ir a los lugares de descansos en el trabajo, etc. Evite por lo menos el riesgo y sea firme en la prevención del contagio. Además, use máscaras, lávese las manos y forme hábitos para mejorar sus defensas, esto no solo es efectivo para la influenza, sino también para prevenir el contagio del Nuevo Coronavirus.