

# Para cuidarte de la influenza

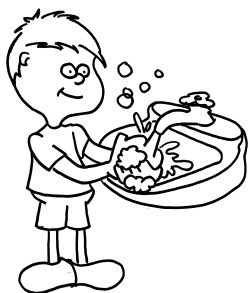
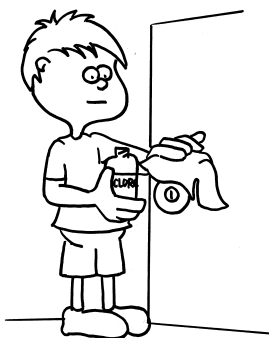


## Refuerza tus hábitos de higiene:

- Lava tus manos frecuentemente con agua y con jabón (de preferencia líquido)
- Cubre tu boca al toser y estornudar con un pañuelo desechable o con el ángulo interno del codo
- Tira inmediatamente el pañuelo en una bolsa de plástico y lava tus manos.

## En casa:

- Mantén ventilada tu casa, sin crear corrientes bruscas de aire.
- Permite la entrada del sol a tu casa.
- Mantén limpias las cubiertas de cocina, baño, manijas y barandales, así como juguetes, teléfonos y objetos de uso común



## Evita:

- Saludar de mano o de beso
- Estar en contacto con personas enfermas
- Acudir a lugares muy concurridos
- Compartir alimentos, vasos o cubiertos
- Escupir en el suelo



**CRUZ ROJA  
MEXICANA**

# Si tienes contacto con una persona que pudiera tener influenza?

**Vigila tu salud durante los próximos 10 días, si presentas los siguientes síntomas:**

- Fiebre alta
- Tos
- Dolor de Cabeza
- Escurrimiento nasal
- Dolor muscular y de articulaciones
- Decaimiento
- Diarrea



**Recuerda NO automedicarte**

**Signos de alarma:**

- Dificultad para respirar
- Dolor de pecho
- Flemas con sangre
- Confusión o somnolencia



Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja

**Teléfono de emergencia 065**