

PREVENIR LA INFLUENZA

Lavarse las manos.

Para evitar infectarse a si mismo...

Lavarse las manos más frecuentemente (con jabón y agua corriente durante 15 segundos o más).

Evitar salidas innecesarias de casa (especialmente al lugar donde se reúne mucha gente).

Para evitar infectar a las personas de su alrededor...

Guardar las formas de toser.

Ponerse la mascarilla en caso de tener tos o estornudo.

(Si no hay mascarilla, taparse la nariz y la boca con un pañuelo de papel o de tejido)

Volver la cara contra otras personas a un o dos metros.

En caso de que hay alguna sospecha de infección---

Cuando tiene síntomas de gripe, como fiebre repentina, cansancio del cuerpo, dolor en las articulaciones, tos, moco, dolor de garganta, etc, **ponerse en contacto de antemano** con las instituciones médicas más cercanas como su médico de familia o el hospital de emergencia, y consultar a médico **con mascarilla**.

Las personas que tienen enfermedades crónicas o las mujeres embarazadas...

Siempre prestar atención al control de condición física y consultar al médico responsable.

Si hay síntomas, ponerse en contacto previamente y consultar al médico tan pronto como sea posible.

Consultorio de influenza, Cénro de salud pública de Otsu,
Teléfono 077 524 5203, Fax 077 524 5270