



INSTITUTO POLITECNICO NACIONAL
DIRECCIÓN DE APOYO A ESTUDIANTES
DEPARTAMENTO DE ATENCION A LA SALUD
CLINICA CENTRAL ZACATENCO

Cómo detener la propagación de gérmenes de la influenza



¿Como se propagan los gérmenes?

Las enfermedades como los resfriados y la gripe son causados por los virus que infectan la nariz, garganta y los pulmones.

Estas enfermedades se propagan generalmente de una persona a otra cuando alguien que está infectado tose o estornuda.

¿Cómo detener la propagación de gérmenes?

Asegúrate de hacer lo siguiente:

1. Cubre tu boca o nariz al toser o estornudar

Tose o estornuda en un pañuelo y luego deséchalo. Cúbrete al toser o estornudar, si no tienes a la mano un pañuelo desechable usa el interior del codo, dentro de tu camisa por dentro del cuello. Luego lávate las manos y hazlo



2. Evita tocarte los ojos, la nariz o la boca

La propagación de gérmenes se produce comúnmente cuando una persona toca algo contaminado y luego se toca

sus ojos, nariz o boca. Los gérmenes pueden vivir por un tiempo considerable (algunos pueden vivir por 2 horas o más) en superficies como las manijas de las puertas, escritorios y mesas.

3. Lávate las manos con frecuencia



Cuando sea posible, lávate las manos con agua y jabón frotando las manos con energía y restregando todas las superficies.

Lávate las manos durante 15 a 20 segundos.

Es la combinación del jabón y de frotarse las manos lo que ayuda a soltar y eliminar los gérmenes.

Cuando no se disponga de agua y jabón puede usarse toallitas húmedas con alcohol o gel desinfectante para las manos.

Si usas gel, frota las manos hasta que el gel se seque.

El gel no necesita agua para hacer efecto; el alcohol que contiene elimina de sus manos los gérmenes causantes de los resfriados y la gripe.

4. practica otros buenos habitos de higiene



No saludes de mano ni de beso



Dormir lo suficiente, hacer ejercicio, controlar el estrés, tomar muchos líquidos y alimentos nutritivos. Los buenos hábitos de higiene te ayudaran a mantenerte sano durante la temporada de gripe y todo el año.

5. Consume frutas y verduras ricas en vitaminas A y C como zanahorias, papaya, guayaba, naranja, lima, piña, limón, mandarina, etc.



6. lava los utensilios de las personas enfermas después de comer con agua tibia y jabon para matar los microbios.

7. No fumes

Recuerda que....

Los virus de la influenza se diseminan en el aire cuando un enfermo tose, estornuda o habla; otras personas se infectan al inhalar ese aire contaminado con virus.

Al entrar los virus en la nariz, garganta y pulmones de una persona sana, comienzan a multiplicarse y posteriormente ocasionan los síntomas de la influenza.

El cuadro clínico de la influenza presenta:

Fiebre (generalmente más de 39°C)

Dolor de cabeza

Tos seca

Estornudos

Ardor y dolor de garganta

Congestión y escurrimiento nasal

Para esta temporada de frío debes cuidar tu salud, por lo que te pedimos que te mantengas informado de las medidas de control dentro de nuestro centro de trabajo.

Juntos evitaremos enfermedades contagiosas.

RECUERDA QUE EN OCTUBRE INICIO LA CAMPAÑA NACIONAL DE VACUNACION DE ANTINFLUENZA



ES GRATUITA Y SE APLICA EN CUALQUIER SECTOR SALUD SEAS O NO DERECHOHABIENTE



Dr. Juan Ramón Tapia Patlán
MÉDICO CIRUJANO Y PARTERO
MAESTRO EN ADMINISTRACION DE HOSPITALES Y SALUD PUBLICA
MÉDICO BARIATRA CLÍNICO



FUENTE:
G.P.C." Prevención, Diagnóstico y Tratamiento de la Influenza Estacional.