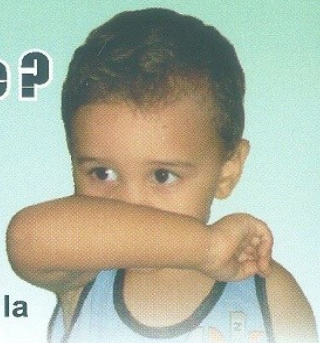


## ¿Cómo evitar el contagio con la gripe?



- Tápese la boca y la nariz al toser o estornudar con el ángulo del codo o servilleta.
- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón, especialmente después de toser o estornudar.
- Mantenga el hogar, centro de trabajo o estudios, limpios y ventilados.
- Evite visitar personas enfermas. Si usted enferma, aléjese de otras personas, así los protege.
- No acuda a lugares donde se reúnen muchas personas cuando usted esté enferma.
- Trate de no tocarse los ojos, la nariz o la boca, así evita que los gérmenes se propaguen.
- Coma frutas y verduras ricas en vitaminas A y C (zanahoria, fruta-bomba, guayaba, naranja, limón y piña).

- Recuerde que la persona enferma puede contagiar a otras hasta 10 días después de haber comenzado con los síntomas.
- Eduque a los pequeños sobre estas medidas higiénicas.
- No fume en lugares cerrados ni cerca de niños, ancianos o enfermos.
- Acuda al médico inmediatamente si se presentan los síntomas.



**Recuerde  
NO SE AUTOMEDIQUE;  
puede ser  
perjudicial para su salud.**



MINSAP



CNPES

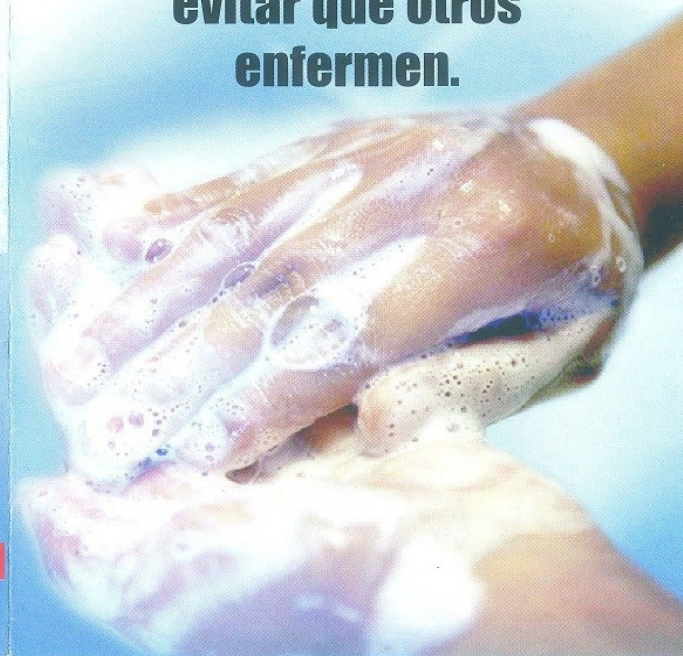
**PREVENIR CON EDUCACIÓN**

Más Información: Teléfonos: 833-5088 y 838-2557  
Email: [cnpes@infomed.sld.cu](mailto:cnpes@infomed.sld.cu) FAX: 301042

# GRIPE O CATARRO

## ¿Cómo prevenirla?

**Está en tus manos  
evitar que otros  
enfermen.**



diseño: edgar

## Infección respiratoria aguda



La gripe o catarro, es una infección respiratoria aguda que afecta todo el organismo, es contagiosa y causada por virus de la gripe, que no siempre son los mismos, cambian en cada época del año, por eso los síntomas no siempre son iguales.

La enfermedad dura entre 7 a 10 días y afecta de forma notable a la calidad de vida de quienes la padecen.



## ¿Cómo nos contagiamos?



Generalmente nos contagiamos de persona a persona, a través de las gotitas de saliva que se expulsan cuando una persona enferma, tose o estornuda, también al tocar algo contaminado, que tiene el virus de la gripe y nos tocamos la boca, nariz o los ojos. Los pañuelos y las manos pueden constituir fuentes de contagio.

Se puede transmitir a una persona desde **4 días antes** de presentar síntomas, hasta **10 días después** de contraer la enfermedad.

## Riesgos

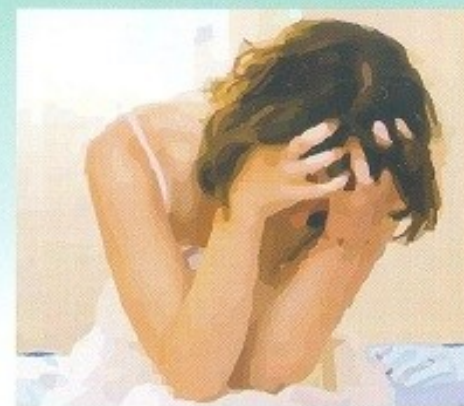
En algunas personas la gripe puede causar complicaciones como la **neumonía, bronconeumonía, otitis, sinusitis** y otras complicaciones en pacientes portadores de enfermedades crónicas.

**Población de mayor riesgo:**

recién nacidos, lactantes, niños menores de cinco años, embarazadas, adultos mayores, fumadores, asmáticos y personas con déficit inmunológico.



## Síntomas



**Comienzan súbitamente en 1 a 4 días.**

■ **Malestar general**



■ **Dolor en el cuerpo**



■ **Dolor de cabeza**

■ **Dolor de garganta**



■ **Congestión nasal**

■ **Estornudos**



■ **Tos**

■ **Fiebre por encima de 38°C**