

# Invierno Saludable

## Salud en Familia



**Comienza el frío y tenemos que cuidarnos de algunas enfermedades asociadas a las bajas temperaturas, como la gripe.**

*¿Qué es la gripe?*

**VIRAL**  
Se contagia cuando el virus pasa de una persona a otra.

**RESPIRATORIA**  
Afecta nariz, garganta y pulmones.

Es una enfermedad **VIRAL RESPIRATORIA.**

Es más frecuente en los meses más fríos del año: **de abril a agosto.**

Los síntomas aparecen **48 hs. después del contagio.**

Los síntomas duran **de 1 a 2 semanas.**

## ¿Cómo se puede prevenir la gripe?

Cuando las personas infectadas tosen o estornudan segregan una gotitas con el virus que se diseminan en mesas, picaportes, u otros objetos. Cuando una persona sana entra en contacto con esas gotas, el virus ingresa al cuerpo y se enferma.

**Por eso es importante:**  
*Lavarnos frecuentemente las manos con agua y jabón.*



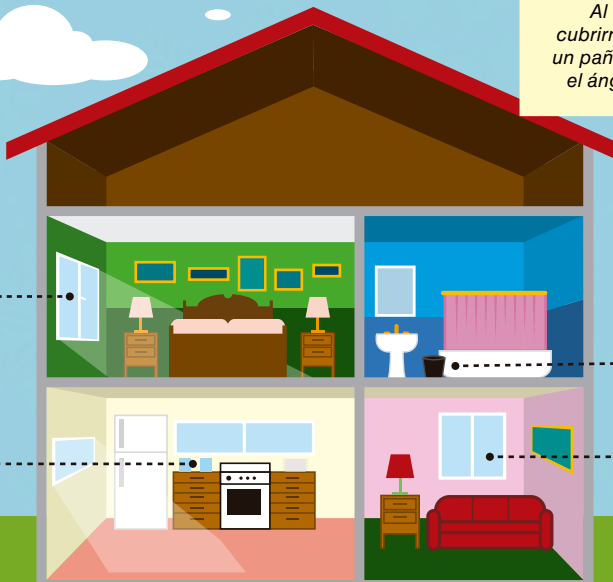
*Al toser o estornudar, cubrimos la boca y nariz con un pañuelo descartable o con el ángulo interno del codo.*

*Mantener limpios los picaportes y objetos de uso común.*

*No compartir cubiertos, vasos ni bombillas.*

*Tirar a la basura los pañuelos descartables inmediatamente después de usarlos.*

*Ventilar los ambientes y permitir la entrada de sol en casa y otros ambientes cerrados.*



## ¡Con la vacuna también prevenimos!



¡La vacuna contra la gripe nos protege a todos! Algunas personas deben vacunarse obligatoriamente:

- Bebés entre 6 y 24 meses
- Mujeres embarazadas (hasta 10 días después del parto si no fueron vacunadas durante el embarazo)
- Adultos mayores
- Personas con enfermedades respiratorias y/u otras enfermedades crónicas, personal de hospitales, salas médicas, etc.

¡Cuando nos vacunamos nos cuidamos a nosotros mismos y a todas las personas que nos rodean!

## ¿Cuáles son los síntomas de la gripe?



Fiebre mayor a 38 °C.



Tos



Congestión nasal

En los niños pueden presentarse también:



Dolor de garganta, de cabeza y muscular.



Malestar generalizado.



Problemas para respirar.



Vómitos o diarrea.



Irritabilidad o somnolencia.

## ¡Ante estos síntomas, consultá a tu médico!

### ¡Hola chicos! ¿Cómo están?

Cada uno puede hacer cosas para cuidarse de la gripe. En la escuela es importante:

**No llevarnos a la boca lápices, lapiceras u otros útiles escolares.**



**No compartir botellitas de agua, alfajores, sándwich, etc.**



**Lavarnos las manos antes de comer en el recreo, y usar alcohol en gel.**



**Ponernos la campera para salir al recreo los días muy fríos.**



**No ir a la escuela si tenemos síntomas de gripe.**

