

el
virus influenza
A (H1N1)
nos toca a todos,
combatirlo
también!!!



¿Qué hacer si nos da gripa?



Si le da gripa, quédese en la casa

Para no esparcir el virus.

Guarde reposo

Consuma bastantes líquidos y no se automedique.

Evite contagiar a las demás personas de la familia o cercanas:

Use tapabocas, evite el contacto físico, no comparta los utensilios de cocina sin haberlos lavado, permanezca y duerma solo en una habitación y mantenga las ventanas abiertas y la puerta cerrada.



Si debe salir, hágalo con tapabocas.

Acuda a los servicios de salud sólo si la gripa se complica.

El síntoma clave para saberlo es:

En personas adultas, cuando hay sensación de ahogo, es decir, dificultad para respirar por razones distintas a la congestión nasal.

En niñas y niños, cuando la respiración es rápida, se les hunde el abdomen bajo las costillas y se escuchan silbidos al respirar.

Para mayor información llame desde todo el país al 01800 111758 y en Bogotá al 5879030
www.minproteccionsocial.gov.co



Ministerio de la Protección Social
República de Colombia



Naciones Unidas