

- Recuerda **mantenerte en calma y tranquilamente alerta**, si experimentas angustia o miedo excesivo, acude con un profesional para irlo resolviendo.

- Habla con tu familia sobre como te sientes con estos eventos y *tomen sus propias precauciones.*

- Confía en tu cuerpo y toma una actitud saludablemente renovadora: **“Soy fuente de salud”**.

- Toma tus medidas precautorias y recuerda: **TODO PASA Y ESTO TAMBIEN PASARA.**



No es gripa común
No es resfriado común.
No es una enfermedad que necesariamente te lleva a la muerte.
No se transmite a través de alimentos.

Si es curable.
Si se transmite *persona a persona, incluyendo familiares.*
Si hay un periodo de incubación de 3 a 7 días en donde no hay síntomas.



SI ES.

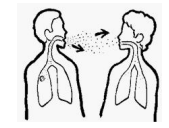
NO ES.

Para seguir mejor

INFLUENZA HUMANA O AH1N1

Se Transmite.

- A través de gotitas de saliva, *incluyendo besos.*
 - Manos cuando no hay lavado constante.



Grupos de Mayor Riesgo.

Para Prevenir.

Síntomas Generales.

- Personas jóvenes 20-40 años
- Personal de Salud: Médicos/as, enfermeras/os, etc.
- Niñas y Niños menores de un año o con alguna enfermedad crónica (más de 6 meses)
- Personas con cualquier enfermedad que afecte el sistema inmunológico (*Diabetes, Tuberculosis, VIH, Enfisema pulmonar, Bronquitis crónica, Asma, Cáncer y otras.*)
- Enfermedades pulmonares que no tengan CONTROL ADECUADO.
- Personas Mayores de 65 años.



- Utilizar cubrebocas que hay que cambiar constantemente.
- Taparse la boca al hablar, toser y/o estornudar.
- Lavarse las manos con agua y jabón (antes y después de cada alimento, de ir al baño, de saludar, haber tosido o estornudado).
- Desinfectar frutas y verduras y cocinar bien los alimentos.
- No fumar
- Evitar cambios bruscos de temperatura.
- Evitar lugares aglomerados para evitar contagios, esto *incluye las reuniones familiares o con amigas/os.*

- **Síntomas:** fiebre alta, dolor de cabeza, cansancio o debilidad, tos seca, dolor de garganta, secreción nasal, dolores musculares, diarrea y vómitos.



CENTRO LIBER AC
www.centroliber.com
 Tel. _____
 Email. centroliber@gmail.com