

# PREVENCIÓN DE LA GRIPE A (H1 N1)



AMEBPBA presenta el siguiente material informativo y preventivo, con recomendaciones y cuidados a incorporar para evitar la aparición de esta afección.

## INTRODUCCIÓN

Como es de público conocimiento el pasado año se presentó un nuevo tipo de influenza conocido como Gripe A (H1N1). Su aparición en esta época del año se ve favorecida por las bajas temperaturas y los ambientes cerrados. Por ello, es necesario tomar en cuenta una serie de consejos para evitar esta enfermedad que tanto preocupa a la población.

AMEBPBA, a través del Programa de Gestión Pro Activa de la Salud, informa a sus afiliados sobre las medidas de prevención, los síntomas y cuidados necesarios.

## RECOMENDACIONES PARA PREVENIR EL CONTAGIO

- \* Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón.
- \* Evite tocarse la nariz y la boca.
- \* Al toser o estornudar, cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo descartable o con el pliegue del codo.



- \* Deseche los pañuelos usados.
- \* Ventile los ambientes.

## SÍNTOMAS A TENER EN CUENTA



- \* Fiebre mayor a 38°C.
- \* Tos frecuente e intensa.
- \* Dificultad para respirar.
- \* Congestión nasal.
- \* Falta de apetito.
- \* Dolor Muscular.
- \* Dolor de cabeza.
- \* Cansancio.

Estos síntomas no siempre indican influenza. Hay muchas enfermedades similares, como por ejemplo el catarro. Si presenta alguno de estos signos no se asuste, concurra a su médico que le brindará un diagnóstico certero.

## EN EL CASO DE PRESENTAR SÍNTOMAS

- \* No se automedique.
- \* Asista a su médico de cabecera o al centro de salud más cercano.
- \* El diagnóstico temprano facilita la recuperación.
- \* Evite espacios cerrados o multitudinarios, no concurra a su lugar de trabajo o estudio, a fin de prevenir la propagación del virus.



## SERVICIO DE GUARDIA CLÍNICA AMEBPBA

Bmé. Mitre 2040 Tel. (011) 4013-6400

En el resto de las localidades Ud. puede consultar los especialistas llamando al Centro de Atención Telefónica al Afiliado 0810 - 122 - 6888 de Lunes a Viernes de 8 a 20 hs.