

¿QUÉ ES LA GRIPE INFLUENZA?

La gripe (influenza) es una infección de la nariz, la garganta, y los pulmones, que son parte del sistema respiratorio. En general, a la influenza se la conoce como gripe, pero es diferente a los virus de la gripe estomacal, que causan diarrea y vómitos.



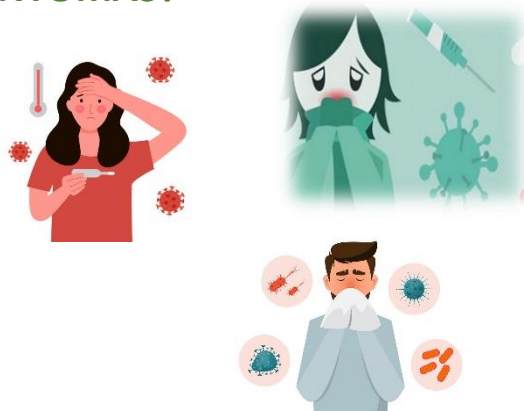
¿CÓMO SE TRANSMITE?

Los virus de la influenza viajan por el aire en gotitas cuando alguien que tiene la infección tose, estornuda, o habla. Puedes inhalar las gotitas de forma directa. También puedes entrar en contacto con los gérmenes mediante un objeto, como un teléfono o un teclado de computadora, y luego transferir los virus a los ojos, la nariz o la boca.



¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS?

- ✓ Fiebre
- ✓ Dolor en los músculos
- ✓ Escalofríos y sudoración
- ✓ Dolor de cabeza
- ✓ Tos persistente y seca
- ✓ Falta de aire
- ✓ Cansancio y debilidad
- ✓ Congestión o goteo nasal
- ✓ Dolor de garganta
- ✓ Dolor en los ojos



¿CUÁLES SON LAS CONSECUENCIAS?

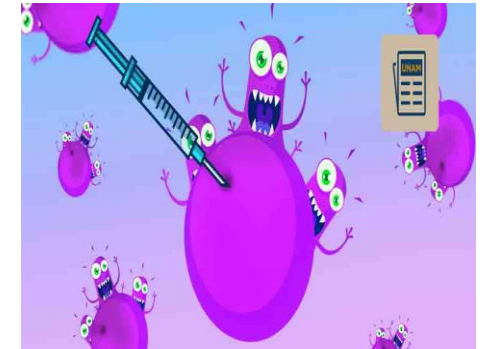
Las consecuencias que se pueden dar son las siguientes:

- NEUMONÍA
- BRONQUITIS
- BROTES ASMÁTICOS
- PROBLEMAS DE CORAZÓN
- INFECCIONES DEL OÍDO
- SÍNDROME DE DIFICULTAD RESPIRATORIA AGUDA



¿SON CONTAGIOSAS LAS PERSONAS CON INFLUENZA?

Los virus de la influenza pueden detectarse en la mayoría de las personas infectadas desde el día uno **antes** de presentar síntomas y hasta cinco a siete días **después** de enfermarse. Las personas con influenza son más contagiosas durante los primeros tres o cuatro días después de la aparición de la enfermedad.



PREVENCIÓN:

La prevención es muy importante por eso es importante que sigas estos consejos:

- ✓ Evite el contacto cercano.
- ✓ Quédese en casa si está enfermo.
- ✓ Cúbrase la nariz y la boca.
- ✓ Lávese las manos.
- ✓ Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca.
- ✓ Practique otros buenos hábitos de salud.



¿CÓMO PREVENIR LA INFLUENZA?



-  **LÁVATE LAS MANOS FRECUENTEMENTE**
-  **CÚBRETE AL TOSER O ESTORNUDAR CON UN PAÑUELO DESECHABLE**
-  **EVITA EL CONTACTO**
-  **TOMA MUCHA AGUA**

#PanamáPrimero



UNAP



COMITÉ DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO


SALUD OCUPACIONAL

“LA GRIPE INFLUENZA”



PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS OCUPACIONALES Y LA PROMOCIÓN DE LA SALUD DE LOS TRABAJADORES

**"Trabajamos mejor cuidándonos"
¡PROTEGÉTE!**

 Jr. Pevas N°551, Distrito de Iquitos, Provincia Maynas

 seguridadysalud@unapiquitos.edu.pe