



Universidad de San Carlos  
Facultad de Ciencias Médicas



# Influenza A H1/N1

## Medidas de Prevención

La influenza se disemina principalmente de persona a persona por las secreciones que los enfermos expelen al toser, estornudar o hablar.

### Para no contagiar ni contagiarse:

- Cada vez que tosa o estornude cubra su nariz y su boca con un pañuelo desechable, después descártelo en el basurero.
- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón, en especial después de toser o estornudar.  
También puede usar alcohol en gel para limpiarse las manos.
- Evite tocarse la nariz, los ojos y la boca, los virus se diseminan de esta forma.
- Evite saludar con besos y dar la mano.
- No coma ni beba en los mismos utensilios que está utilizando otra persona.
- Evite estar en lugares con mucha gente.
- Evite compartir y usar equipo o utensilios de trabajo con enfermos de influenza.
- Si tiene que estar cerca de una persona con influenza, además de las medidas anteriores utilice mascarilla.



### SI USTED SE ENFERMA:

- Acuda a su Unidad de Salud más cercana o consulte a su médico de confianza y siga las instrucciones que se le proporcionen.
- No se automedique. Evite tomar aspirina o medicamentos similares que contengan salicilatos.
- Manténgase en casa, no vaya al trabajo o la escuela para evitar contagiar a otros.

Si tiene alguna duda, contáctenos a: [influenzacum@gmail.com](mailto:influenzacum@gmail.com)

Guatemala, 30 de abril de 2009