

INFORMES:

Sistema Municipal DIF Zinacantepec
Adolfo López Mateos No. 300
Barrio La Veracruz
C. P. 51350
Zinacantepec, México
Teléfonos:

(01722) 2186352 y 2181777



H. AYUNTAMIENTO DE
ZINACANTEPEC
2013-2015

Mantente alerta



¡CUÍDATE!

El Sistema Municipal DIF de Zinacantepec te invita a tomar medidas para evitar el contagio y disminuir el riesgo de complicaciones.

RECUERDA:

La Influenza es una enfermedad aguda de las vías respiratorias, es causada por un virus que se transmite cuando las personas enfermas estornudan o tosen frente a otras sin cubrirse la boca o nariz, al compartir utensilios y alimentos, o cuando saludan de mano o beso.

También se contagia por tocar superficies contaminadas como manijas, barandales, juguetes, mesas, teléfonos, accesorios de cómputo, etc. Por todo esto es muy importante lavar y desinfectar constantemente tus manos.

SI PRESENTAS:

-Fiebre alta, dolor de cabeza, tos, dolor muscular y de articulaciones, ataque al estado general, decaimiento, escurrimiento nasal, falta de apetito, ojos irritados o dolor de garganta.

ACUDE DE INMEDIATO A LA UNIDAD DE SALUD MÁS CERCANA, PARA RECIBIR EL TRATAMIENTO ADECUADO.

¡ES MUY IMPORTANTE QUE NO TE AUTOMEDIQUES!

NO OLVIDES:

-Lavar tus manos frecuentemente con agua y jabón.

-Al toser y estornudar, cubre tu boca con un pañuelo desechable y deposítalo en una bolsa de plástico. Cuando carezcas de pañuelo, estornuda o tose en el ángulo interno del codo.

-Abrigarte y evitar los cambios bruscos de temperatura.

-Consumir frutas y verduras ricas en vitamina A y C como: naranja, limón, guayaba, toronja, jitomate y zanahoria, entre otros.

-Ventilar tu casa, tu lugar de trabajo y permitir la entrada del sol.

-Limpiar con frecuencia el baño, cocina, manijas y barandales, juguetes, teléfono, mesas y accesorios de cómputo.

.Lavar frecuentemente sacos, abrigos y corbatas.

EVITA:

-Acudir a lugares concurridos.

-El contacto con personas enfermas.

-Compartir alimentos, bebidas, platos, vasos y cubiertos.

