

ACHS

Influenza A-H1N1

Toser/Estornudar

Lo más importante es el **AUTOCUIDADO**.
Prevenir la influenza es tarea de todos.



Cada vez que una persona enferma tose o estornuda, lanza al aire gotas diminutas cargadas de gérmenes que pueden contagiar a otros.

Por lo tanto, para evitar la diseminación del virus, siga los siguientes consejos:

Al toser o estornudar:



Cúbrase la boca o nariz con un pañuelo desechable y bótelo a la basura. Evite usar pañuelos de género, ya que el virus se mantiene en él.



Si no tiene un pañuelo desechable a la mano, cúbrase con la manga de su camisa, evitando hacerlo con sus manos.



Lávese las manos cada vez que tosa o estornude, séquelas con una toalla de papel desechable y luego bótelas al basurero.



Cuando no disponga de agua y jabón, para la limpieza de las manos, también puede usar alcohol gel.



Si tiene fiebre no vaya a trabajar, y consulte a su médico para averiguar el origen de la fiebre.



Si debe estar en espacios públicos, use mascarilla.

Si usted tiene alguna duda el MINSAL recomienda llamar al servicio "Salud Responde", al 600 360 77 77, las 24 horas del día, todos los días del año.

Fuente - Asociación Chilena de Seguridad