

# ¿Sabes qué es la influenza?

Es una **enfermedad respiratoria** muy contagiosa.

## ¿Cómo se contagia?

- De persona a persona a través de las **gotas de saliva** que viajan por el aire al toser, estornudar o escupir.
- Al tocarse los ojos, nariz o boca después de tocar las superficies u objetos donde han quedado las gotas de saliva.



**Ante la dificultad para respirar, acude al establecimiento de salud más cercano. No te automediques.**

Ante heladas y friaje,  
**actuemos juntos**

# ¿Cómo prevenir la influenza?

Ante heladas y friaje,  
**actuemos juntos**

\*En Caso estes contagiado o expuesto a personas contagiadas

- Usa tus  **mascarillas** (una quirúrgica + una de tela o una KN95)
- **Lávate las manos con agua y jabón** o usa alcohol líquido/gel
- **Evita el contacto directo** como el saludo de manos o beso en la mejilla
- **Mantén los espacios ventilados** para facilitar la circulación de aire
- **Vacúnate**, es la única forma para prevenir esta enfermedad.
- **Disminuye el riesgo** de cualquier enfermedad respiratoria



**Medidas de prevención:** \*En Casa

- Usa frazadas sintéticas
- Los colchones y almohadas deben tener relleno sintético
- Lava frecuentemente las sábanas, fundas y frazadas en agua caliente. Debes airearlos, ya que la luz del sol ayuda a eliminar los ácaros.
- Evita el uso de alfombras



PERÚ Ministerio de Salud



**REDUCE >**