

Toma nota:

- Debes poner especial atención en:
 - Los niños de 6 meses a 3 años.
 - Las mujeres embarazadas.
 - Las personas con enfermedades crónicas.
 - Los adultos mayores de 50 años.
 - Los cuidadores de niños menores de 5 años.
- No deben vacunarse las personas con fiebre mayor o igual a 38.5° C, con antecedentes de alergia al huevo o que estén bajo tratamiento inmunosupresor.
- Evita la automedicación y acude de inmediato a la unidad médica más cercana para que recibas el tratamiento adecuado.

**¡Cuidar a tus hijos es más fácil
de lo que crees!**



DESCARGA Y COMPARTE



Mayor información:
**Instituto de Seguridad Social
del Estado de México y Municipios**
☎ 722 226 19 00, exts.: 135 10 61 y 135 10 69.

LA VERSIÓN DIGITAL
CE:000/O/000/00

Mantente alerta contra la **influenza estacional**

Mantente alerta contra la influenza estacional

Es una enfermedad aguda de las vías respiratorias que puede llevar a la hospitalización y, en ocasiones, puede causar la muerte.

La transmisión del virus de la influenza estacional ocurre cuando las personas enfermas tosen o estornudan sin cubrirse la boca o la nariz, o cuando saludan de mano o de beso.

- El contagio también sucede por tocar superficies contaminadas, como: manijas, barandales, juguetes, mesas, teléfonos o accesorios de cómputo, entre otros.

Síntomas:

- Fiebre mayor a 38° C.
- Dolor de cabeza, muscular y de articulaciones.
- Ataque al estado general de salud.
- Tos.
- Escurrimiento nasal.
- Falta de apetito.
- Ojos irritados.
- Dolor de garganta.

¿Cómo prevenirla?

- Lávate las manos frecuentemente, utilizando agua y jabón.
- Al toser o estornudar, cúbrete la boca con un pañuelo o con el ángulo interior del codo.
- Evita los cambios bruscos de temperatura.



- Consume frutas y verduras ricas en vitaminas A y C.
- Ventila tu casa y lugar de trabajo, permite la entrada del sol.
- Lava con frecuencia sacos, abrigos y corbatas.
- Evita lugares concurridos.

Vacúnate:

Durante los meses de octubre a marzo (temporada invernal), vacunarte es la mejor opción para prevenir el virus de la influenza estacional.

Toma en cuenta que estos virus se modifican continuamente, por lo que las vacunas también se actualizan de manera constante para una mejor protección.

Vacúnate cada año para que tengas una protección óptima.