



¿Cómo prevenir el contagio?



Lávese las manos con frecuencia

Use agua corriente y jabón, restriéguelas muy bien, enjuáguelas completamente y séquelas con una toalla limpia.

Aprenda a toser y estornudar

Cúbrase boca y nariz con un pañuelo desechable o con el brazo o la manga. No use las manos, así no infectará los objetos y personas que toque luego.



Mantenga limpios los objetos de uso común

Como manijas de puertas, baños, pasamanos, teléfonos, celulares, botones de los ascensores e interruptores de luz, muebles, y agarraderas del transporte público.

Deje que entren el aire y la luz

A casas, oficinas, colegios, fábricas y demás lugares cerrados.



Si le da gripa, quédese en la casa

Para no esparcir el virus. Guarde reposo, consuma bastantes líquidos y no se automedique. Permanezca y duerma solo en una habitación con las ventanas abiertas y la puerta cerrada.

Para mayor información

llame desde todo el país al 01800 111758 y en Bogotá al 5879030
www.minproteccionsocial.gov.co



Ministerio de la Protección Social
República de Colombia



Naciones Unidas



¿Qué hacer si nos da gripa?



Si le da gripa, quédese en la casa

Para no esparcir el virus.

Guarde reposo

Consuma bastantes líquidos y no se automedique.

Evite contagiar a las demás personas de la familia o cercanas:

Use tapabocas, evite el contacto físico, no comparta los utensilios de cocina sin haberlos lavado, permanezca y duerma solo en una habitación y mantenga las ventanas abiertas y la puerta cerrada.



Si debe salir, hágalo con tapabocas.

Acuda a los servicios de salud sólo si la gripa se complica.

El síntoma clave para saberlo es:

En personas adultas, cuando hay sensación de ahogo, es decir, dificultad para respirar por razones distintas a la congestión nasal.

En niñas y niños, cuando la respiración es rápida, se les hunde el abdomen bajo las costillas y se escuchan ruidos al respirar.

Para mayor información llame desde todo el país al 01800 111758 y en Bogotá al 5879030
www.minproteccionsocial.gov.co



Ministerio de la Protección Social
República de Colombia



Naciones Unidas