



# Poniente INFORMA

## GRIPE

Es una enfermedad vírica. Suele presentarse de forma brusca, con fiebre alta (>38°C). Además suele ir acompañada de malestar general, tos, lagrimeo, dolor de cabeza, muscular y articular...durante 5-8 días.

**CONTAGIO:** De persona a persona por contacto con las gotitas que se expulsan por la boca o la nariz al toser o estornudar, y que pueden quedarse en las manos. Se puede contagiar a otras personas hasta unos 7 días después del inicio de la enfermedad.

### RECUERDA:

- **Lávate a menudo las manos** y utiliza pañuelos de un solo uso para evitar contagiar a los demás.
- Cuando tosas o estornudes, **cúbrete bien la nariz y la boca**. Mejor con el codo y el antebrazo que con la mano.
- Para el dolor de cabeza o la fiebre, puedes tomar analgésicos o antitérmicos como el **paracetamol**.
- **Descansa y cuídate**. Si tienes fiebre y malestar general, quédate en casa, esto te ayudará a superar la enfermedad y evitarás contagiar a otras personas
- **No tomes alcohol ni fumes**. Puedes aprovechar el momento y dejar de fumar.
- **Bebe a menudo agua e infusiones**.
- **Los antibióticos no curan la gripe**. Tómalos solo cuando tu médico te los prescriba.
- Acude a tu profesional sanitario si la fiebre se mantiene o agrava o si padeces otras enfermedades de riesgo.

