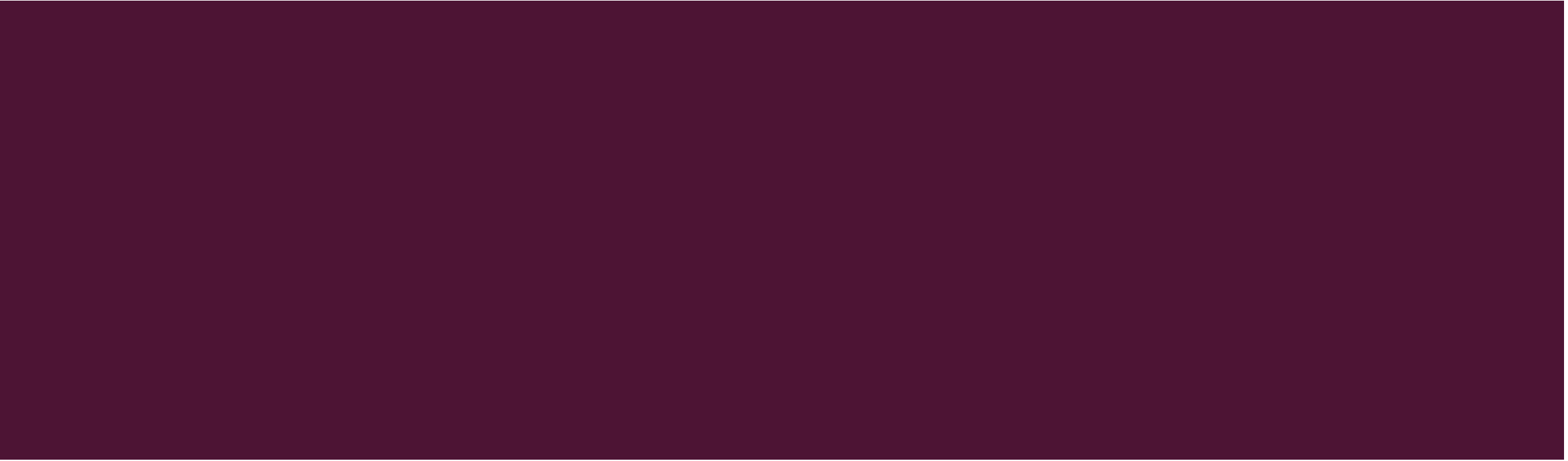




LA GRIPE (LA INFLUENZA)

UNA INFOGRAFÍA



¿QUÉ ES LA GRIPE? ¿CUÁLES SON SUS SINTOMAS?

La gripe es un virus que se da al toser o estornudar.

- Los síntomas de la gripe son:
 - Fiebre
 - Tos y estornuda
 - Dolor de garganta
 - Dolor de cabeza
 - Estar más cansado que de costumbre

La gente tiene la gripe mucho más en el invierno que en el verano.

TRATAMIENTOS DE LA GRIPE

Cuando tienes la gripe, cuídate más.

- Trate los síntomas
 - Descanse mucho
 - Tome mucho agua
 - Tome medicamentos para ayudar con el dolor

EVITANDO LA GRIPE

- Vacúnese! Necesite vacunarse cada año. Se puede evitar la gripe con las formas normales, pero la vacuna es la mejor forma de evitarla.
- Lávese las manos con frecuencia
- Siempre se cubra la cara cuando su estornudar o toser con su camisa o codo
 - O póngase una mascara
- Evite reunion con alguien que tiene la gripe

SI NECESITAS AYUDA:

<https://odu.edu/studenthealth>

PARA MÁS INFORMACIÓN:

<https://espanol.cdc.gov/flu/index.htm>