

La Influenza A(H1N1) es una enfermedad infecciosa y contagiosa de vías respiratorias, pero hasta el momento curable y controlable con atención médica oportuna y cuidados en casa.

La Influenza A(H1N1) se transmite de persona a persona, principalmente cuando las personas enfermas o portadoras del virus expulsan gotitas de saliva al estornudar o toser frente a otra sin cubrir la boca o la nariz: al compartir los utensilios o alimentos, o al saludar de mano, beso o abrazo a una persona enferma de una infección respiratoria.

Las mujeres embarazadas son un grupo vulnerable más propenso a desarrollar severas complicaciones cuando se enferman de influenza A (H1N1) como neumonía grave.



A las trabajadoras embarazadas o en periodo de lactancia, se les recomienda seguir todas las medidas preventivas de higiene personal y de entorno durante su jornada laboral.

En caso de estar en contacto con personas que se sabe o se sospecha que estén infectados por el virus A (H1N1) tienen derecho a ser reubicadas, reorganizar sus turnos de trabajo o escalonar las jornadas laborales.

Recuerda si estás embarazada, acude a la unidad de salud más cercana para aplicarte la vacuna contra la influenza estacional.

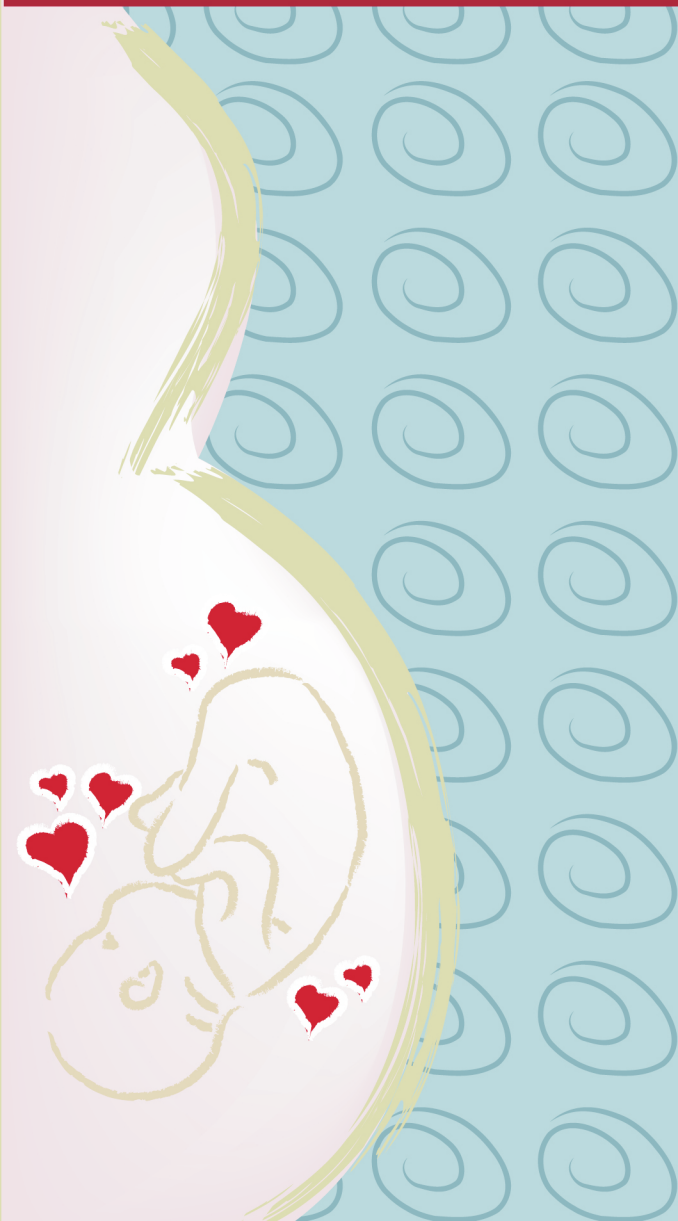
Cuando la vacuna contra la influenza A(H1N1) esté disponible, acude a la unidad de salud para aplicártela, ambas vacunas son seguras y protegen su salud y la de tu bebé.

Dirección General de Promoción de la Salud
www.promocion.salud.gob.mx
Secretaría de Salud
www.salud.gob.mx

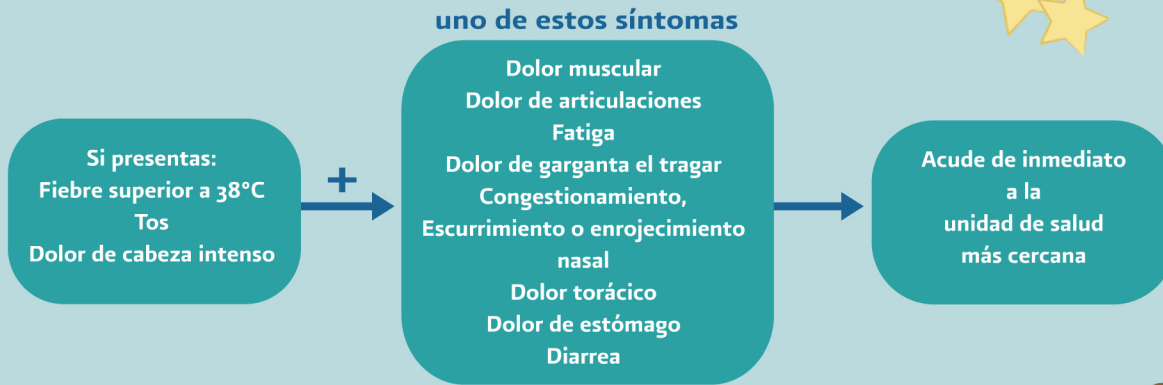
Centro de Orientación Telefónica en el que
puedes solicitar información o apoyo
profesional las 24 horas
01 800 123 1010

Protege tu salud y la de tu bebé

Prevención de la Influenza A(H1N1)



Es importante poner atención a lo siguiente:

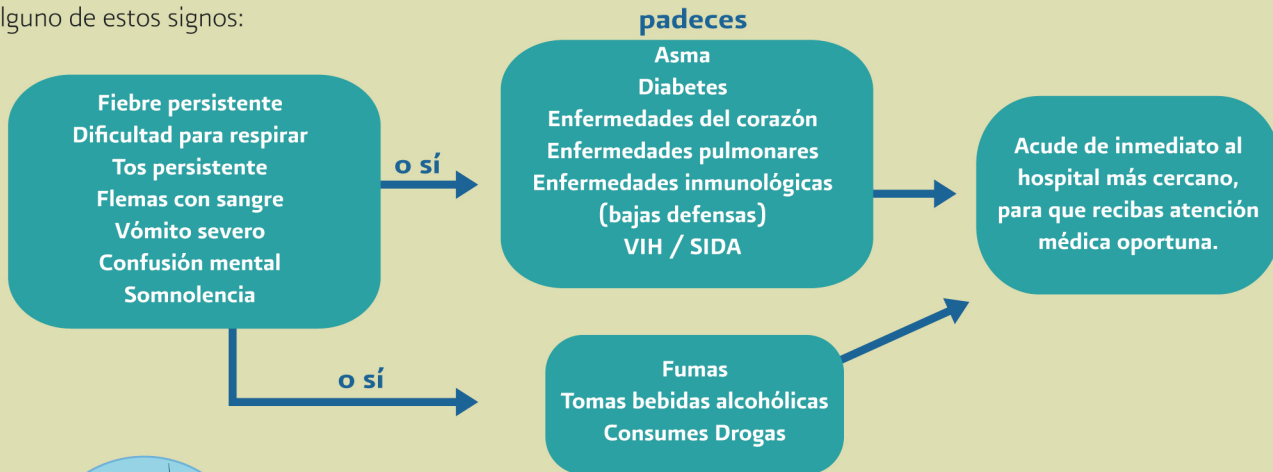


Si estás embarazada y presentas estos síntomas, tómallo en serio y consulta a tu médico lo antes posible.

No te automediques, puedes afectar tu salud y la de tu bebé.

- **Lávate las manos frecuentemente con agua o jabón o usa gel a base de alcohol.**
- **Al toser o estornudar, cúbrete la nariz y boca con un pañuelo desechable o con el ángulo interno del brazo.**
- **Limpia muy bien las superficies de tu hogar, manténlo ventilado y permite la entrada del sol.**
- **Lava frecuentemente la ropa que usas a diario.**
- **Mantente alejada de personas que tengan enfermedades respiratorias.**
- **No saludes de beso, mano o abrazo.**
- **De ser posible, mantén una sana distancia de dos a tres brazos con otras personas, cuando esperes en el banco, tiendas de autoservicio, restaurantes, cafeterías, etc..**
- **No compartas alimentos, bebidas, platos, vasos o cubiertos.**
- **No te toques la cara y sobre todo la nariz, boca y ojos, sin antes lavarte las manos.**
- **Evita acudir a lugares concurridos.**

Si por alguna razón, tu enfermedad se complica y presentas alguno de estos signos:



Quédate en casa si tienes alguna enfermedad respiratoria

¡Es importante que te recuperes y pases 24 horas sin síntomas antes de continuar con tus actividades!

