

el  
virus influenza  
A (H1N1)  
nos toca a todos,

**combatirlo  
también!!!**



# ¿Qué hacer si nos da gripa?



## Si le da gripa, quédese en la casa

Para no esparcir el virus.

### Guarde reposo

consume 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 silbidos al respirar.

Para mayor información llame desde todo el país al 01800 111758 y en Bogotá al 5879030  
[www.minproteccionsocial.gov.co](http://www.minproteccionsocial.gov.co)



Ministerio de la Protección Social  
República de Colombia



Naciones Unidas