INFLUENZA / INFLUENCERS

1. **MASCARILLA**

**Virginia**

Sale con mascarilla modo selfie y a cámara dice:

Hola, ¿cómo están?

¿ustedes ya se acostumbraron a utilizar mascarilla?

Recuerden que no solo ayuda a prevenir el covid sino también otras enfermedades que se transmiten a través de gotitas respiratorias como la influenza

Siempre cuida que cubra tu nariz, boca y cámbiala seguido.

Y consulta con tu médico sobre las recomendaciones de vacunación.

**Belén**

No sé si soy yo o a veces siento que me ahogo con la mascarilla, pero no hay caso, me la pongo igual y siempre la voy cambiando.

Recuerden que debe cubrir bien boca y nariz, nada de andar así poh… (y muestra la mascarilla mal puesta)

Además, que se viene el invierno y con las mascarillas también podemos ayudar a prevenir otras enfermedades como la influenza.

Tienen que estar muy atentos que ya se viene la vacunación contra la influenza. Consulta con tu médico y protégete tú y tu familia.

**Sergio** en su auto, se graba y dice

¿Cuántas veces han salido de la casa y se dan cuenta afuera que se les quedó la mascarilla?

¡¡A mi me pasa siempre!! Así que ahora tengo repuestos en el auto.

Y aunque a veces es una lata andar con mascarilla, bien utilizada es súper importante, más ahora que se acerca el invierno y no solo nos ayuda a protegernos del COVID, sino que también nos protege contra la influenza.

Recuerda cuidarte siempre!

Y consulta con tu médico sobre las recomendaciones de vacunación.

1. **LAVADO DE MANOS**

**Virginia**

Con los niños siempre es un tema el lavado de manos. Se ve a Virginia con Fer lavándose las manos

Yo a los míos les enseñé a contar hasta 20 mientras lo hacen. De paso además del covid, estamos previniendo otras enfermedades como por ejemplo la influenza, que aumenta su circulación en invierno.

Consulta a tu doctor por las recomendaciones de vacunación.

**Sergio /foto**

Pose con las manos enjabonadas tipo cirujano antes de entrar al pabellón

SI

El lavado de manos correcto y frecuente también nos protege de enfermedades como la influenza, por eso es tan importante. Infórmate aquí

Swip up derivamos al minsal por ejemplo

**Belén**

Yo siempre he sido maniática del lavado de manos. Así que ahora me peino con esto del lavado seguido.

Acuérdense cabros que además del covid se viene la influenza, así que hay que cuidarse.

Haz swip up e infórmate sobre la vacunación.

Y consulta con tu médico sobre las recomendaciones de vacunación.

1. **DISTANCIA SOCIAL**

**Virginia**

La distancia física pucha que es difícil y a los niños se les olvida siempre, ¡hasta a mí!

Pero en lugares públicos, siempre trato de estar a 2 metros de distancia de otras personas y con eso también prevenimos enfermedades como la influenza.

Hoy debemos cuidarnos todos, cuídate tú también.

Y consulta con tu médico sobre las recomendaciones de vacunación.

**Sergio**

Se ve a Sergio abrazando a su hija (abrazo apretado y a ella no se le ve la cara, está de espalda) y mira a cámara.

Solo con los míos la distancia social no aplica, sino siempre trato de mantener una buena distancia.

Papá me afixias!

Sergio, ríe y dice: Es hora de cuidarnos entre todos, del covid, de la influenza y otras enfermedades que aumentan en invierno

Haz swip up para averiguar sobre la vacunación contra la influenza y consulta con tu médico.

**Belén**

Belén aparece de espalda abrazandose sola y dice.

Yo soy de piel y necesito abrazos y esto de la distancia social me cuesta. Así que, si no tengo a los míos cerca, me abrazo sola, ¡porque hay que cuidarse!

Como si no bastara la pandemia se viene la temporada de circulación de la influenza y las enfermedades de invierno, así que mucho ojo. Los abrazo desde acá y abraza la cámara.

Y consulta con tu médico sobre las recomendaciones de vacunación.

1. **CUIDADO DE NIÑOS Y ANCIANOS**

**Virginia**

Todos los años en esta época tengo doble ojo con los niños porque aumenta la influenza y las enfermedades de invierno.

Esta vez hay que redoblar el esfuerzo, así que además de las medidas de prevención de la pandemia yo le consulto a mi doctor sobre los cuidados necesarios especialmente contra la influenza, porque en esta casa, se enferma uno y nos enfermamos todos!

Consulta con tu médico sobre las recomendaciones de vacunación.

**Sergio**

Todos los años estoy pendiente de decirle, especialmente a mi vieja, que se cuide en invierno, sobre todo de la influenza.

Este año, con pandemia y todo no podemos descuidarnos así que con Nicole le preguntamos siempre a nuestro pediatra sobre cómo protegernos y yo consulto a mi médico sobre las recomendaciones de vacunación.

Cuidemos siempre a nuestros adultos mayores, niños y a nosotros mismos, por mi, por ti y por ¡todos nosotros!

**Belén**

Los meses pasan volando y ya se acerca el invierno que es donde ataca más fuerte la influenza, entonces debemos redoblar las medidas de protección.

Mascarilla, distancia social, lavado de manos, todo sirve, pero no es lo único, así que pregúntale a tu doctor sobre las recomendaciones de vacunación.

Mientras habla, Belén se hecha alcohol gel, se pone guantes, luego mascarilla y parece taparse entera exagerando.

Yo estoy lista pa ir al doc a preguntarle todo y me voy ¡con lista!

1. **SÍNTOMAS DE INFLUENZA**

General

**Virginia** abrazando a su hija menor

Tos, dificultad para respirar, fiebre, malestar general, no son solo síntomas de COVID, también lo son de influenza y ojo que ya estamos entrando al invierno y la influenza aumenta.

Por eso, consulta con tu médico sobre las medidas de prevención y recomendaciones de vacunación. Cuídate tú y los tuyos.

**Remate Virginia:** Juntos podemos cuidarnos todos ¿cierto Fer?

**Remate Sergio:** Yo me cuido, tú te cuidas y así nos cuidamos todos.

**Remate Belén:** Cuidarnos es responsabilidad de todos.

Agarra a su hijo que aparece justo al final y lo abraza fuerte.

1. **INFLUENZA**

**Virginia**: Lavándose las manos en su cocina mirando a cámara

En mi casa hemos tomado todos los resguardos en esta pandemia para protegernos y creo que nos servirán también para prevenir otras enfermedades que aumentan en invierno.

Pero no te confíes, consulta a tu doctor sobre cómo cuidarte y prevenir en especial la influenza y sus recomendaciones de vacunación.

**Sergio**: sacándose los zapatos al entrar a casa y desinfectándolos con alcohol

Acá todos, hasta los niños nos cuidamos (mientras deja sus zapatos junto a lo de sus niños en la entrada de la casa)

¡Pero ahora se viene el invierno y con ello vuelven a aumentar los casos de influenza

Consulta a tu doctor sobre cómo prevenirla, sus recomendaciones de vacunación y ¡cuidémonos todos!

**Belén**: Desinfectando una bolsa tipo de supermercado y luego cada cosa que tiene adentro…

A veces creo que exagero en limpiar todo, pero es que francamente hay que cuidarse y de paso cuidarnos todos.

Además, se viene el invierno y aumentan los casos de influenza, así que yo le consulto al doctor sobre medidas para prevenirla.

Recuerda, siempre podemos estar más seguros, consulta a tu médico sobre las recomendaciones de vacunación.

1. **VIDA SALUDABLE**

**Virginia** Empezando su rutina deportiva del día.

¿Saben que hacer deporte también ayuda a mantenernos fuertes y más sanos?

Hoy más que nunca con pandemia y ad portas de que llegue el invierno, es fundamental cuidarnos.

Porque no nos olvidemos que a todo lo que estamos viviendo se le suman las enfermedades que aumentan en invierno, principalmente la influenza. Yo me preparo, así que siempre consulto con mi doctor las mejores medidas para prevenir. Consulta con el tuyo sobre las recomendaciones de vacunación.

**Sergio** en la cocina junto a alguien cocinando (hija, Nicole etc, las manos bastan)

Lo mío no es la cocina, es verdad, pero sí nos preocupamos en casa de comer bien, variado y nutritivo. Ahora más que nunca, porque además de la pandemia se suma la influenza en invierno así que hay que estar protegidos.

Porque es importante cuidarse, consulta con tu doctor cómo prevenir la influenza, las enfermedades de invierno y sus recomendaciones de vacunación.

**Belén** en la cama, tipo pijama

Dicen que hay que dormir al menos 8 horas, que hace bien y yo soy bueeena pa la pestaña así que lo cumplo al pie de la letra y si el día me lo permite ¡supero la meta!

Tato: ¡Yapoh amor, levántate!

Ya si sé, si no basta dormir bien para cuidar nuestra salud, hay que comer bien, hacer deporte y ahora también usar mascarilla, lavarse las manos, ¡y ojo! Que ya se viene la temporada de influenza, así que manténganse bien cuidados que debemos estar sanos para prevenir enfermedades y consulten a su médico por las recomendaciones de vacunación.