



Sabe cómo combatir el resfrío y la gripe

Esta es la época del año del resfrío y la gripe. Asegúrese de tomar precauciones extras para evitar enfermarse. Afortunadamente, si se enferma, tiene acceso las 24 horas, los 7 días de la semana y los 365 días del año a un médico de Teladoc® certificado por el consejo en los EE. UU. **¿Cómo puede evitar el resfrío y la gripe?**

1. CONOZCA LOS SÍNTOMAS

RESFRÍO: Los síntomas incluyen secreción nasal, dolor de garganta, tos y congestión. Los resfríos son contagiosos durante los primeros días en que aparecen los síntomas y normalmente duran aproximadamente una semana.

GRIPE: Los síntomas son similares a un resfrío pero incluyen fiebre, dolores de cabeza y dolores musculares. Generalmente, los síntomas de la gripe mejoran dentro de los cinco días aunque puede sentirse decaído durante unos días más.

2. EVITE ENFERMARSE

- Evite el contacto cercano con alguien que está enfermo
- Lave con frecuencia sus manos
- Limpie las superficies con un bactericida
- Vacúnese anualmente contra la gripe
- Es posible que los medicamentos antivirales también ayuden a evitar la gripe si usted ha estado expuesto a esta enfermedad.

3. COMUNÍQUESE CON TELADOC

Incluso la persona más cuidadosa puede enfermarse. Afortunadamente, usted cuenta con Teladoc. Solicite en cualquier momento una consulta si se siente enfermo.

Si nos brinda su consentimiento, Teladoc estará encantado de proporcionar a su médico de cabecera la información sobre su consulta.

¡Hable con un médico en cualquier momento para gratis!

 [Teladoc.com](https://www.teladoc.com)

 [Facebook.com/Teladoc](https://www.facebook.com/Teladoc)

 **1-800-Teladoc (835-2362)**

 [Teladoc.com/mobile](https://www.teladoc.com/mobile)