

# Resfriados y Gripes - Serie de correo electrónico

A continuación, encontrará contenido e imágenes redactados previamente que se pueden usar en una campaña de correo electrónico para ayudar a educar a los empleados sobre la prevención de resfriados y gripes. No dude en compartir esto con sus empleados; También puede incluir información sobre cualquier servicio de telesalud (si está disponible) y otras características del plan de salud.



## correo electrónico 1



### Prevención de Resfriados y Gripes

Es posible que no se dé cuenta, pero hay más de 200 virus en su entorno que pueden causar resfriados y gripes. Los virus ingresan al cuerpo a través de los ojos, la nariz y la boca; pueden propagarse a través del contacto personal o al tocar superficies que ya han sido infectadas con un virus.

Una vez que un virus ingresa a su sistema, pronto tendrá un resfriado (una infección viral de la nariz o la garganta) o la gripe (que afecta el sistema respiratorio).

Durante los próximos días, le proporcionaremos información sobre cómo identificar y controlar los síntomas de resfriados y gripes. Mientras tanto, lo invitamos a ver este video para conocer las causas, los factores de riesgo y la prevención:

[www.geb.com/employee-benefits/health/health-resource-centre/health-kits/colds-and-flus-spanish](http://www.geb.com/employee-benefits/health/health-resource-centre/health-kits/colds-and-flus-spanish)

Esta campaña es presentada por la Red de Beneficios para Empleados de Generali **geb.com**

La información no está diseñada para brindar asesoramiento médico. Las personas deben consultar a su propio profesional de la salud para obtener orientación sobre todos los asuntos de salud.

## correo electrónico 2



### ¿Cuál es la diferencia entre un resfriado y una gripe?

Hasta ahora hemos aprendido que el resfriado es una infección viral de la nariz o la garganta, mientras que la gripe afecta el sistema respiratorio. Pero, ¿en qué se diferencian los síntomas entre un resfriado y una gripe?

Un resfriado es más leve que la gripe y los síntomas se desarrollan gradualmente, como secreción nasal, congestión en el pecho, dolor de garganta y tos. Con reposo en cama y medicamentos de venta libre, los resfriados generalmente se resuelven en unos pocos días.

La gripe es más grave y puede desarrollarse rápidamente. Los síntomas pueden incluir fiebre alta, dolores musculares, dolores corporales, fatiga extrema, malestar en el pecho, dolores de cabeza y escalofríos. La gripe también puede provocar afecciones potencialmente mortales como neumonía. En nuestro próximo correo electrónico, aprenderá formas de protegerse de los resfriados y las gripes.

Esta campaña es presentada por la Red de Beneficios para Empleados de Generali **geb.com**

La información no está diseñada para brindar asesoramiento médico. Las personas deben consultar a su propio profesional de la salud para obtener orientación sobre todos los asuntos de salud.

## correo electrónico 3



### Cómo protegerse de los Resfriados y las Gripes

Puede protegerse de los resfriados y las gripes:

- Evite tocar superficies y luego tocarse los ojos, la nariz o la boca
- Evite el contacto cercano con personas que puedan tener un resfriado o gripe.
- Lávate las manos con jabón y agua
- Mantenga las superficies limpias
- Use una máscara cuando no pueda distanciarse socialmente de los demás
- Desarrolle un sistema inmunológico fuerte al comer de manera saludable, mantenerse hidratado y mantenerse activo

Si sospecha que tiene gripe (fiebre alta o síntomas graves y persistentes), consulte a su médico.

Esta campaña es presentada por la Red de Beneficios para Empleados de Generali **geb.com**

La información no está diseñada para brindar asesoramiento médico. Las personas deben consultar a su propio profesional de la salud para obtener orientación sobre todos los asuntos de salud.

