

¿Qué puedo hacer si estoy preocupado por la gripe H1N1?

¡Vacúnese! Ésta es la mejor protección contra la gripe. Cuando aumente la cantidad de vacunas, habrá suficiente para todos, y aún estará a tiempo de estar protegido en la temporada de gripe, ya que es muy probable que ésta continúe hasta la primavera.

Si usted se enferma:

SI USTED	Y USTED TIENE	USTED DEBERÍA
no es una persona con alto riesgo *	una fiebre de al menos 100 grados Fahrenheit o 37.7 Centígrados con tos o dolor de garganta	quedarse en casa, reposar y tomar muchos líquidos (agua, jugos) hasta que se sienta mejor y ya no tenga fiebre por 24 horas sin haber tomado medicamentos para reducirla.
es una persona con alto riesgo *	una fiebre de al menos 100 grados Fahrenheit o 37.7 Centígrados con tos o dolor de garganta	llamar a su médico para preguntar si necesita tratamiento especial para su gripe. Acuda al hospital si tiene síntomas graves o si así se lo indica su médico. También puede llamar a la línea de información gratuita del estado, 1-800-978-3040 para hablar con una enfermera.

Si usted desarrolla síntomas más graves como respiración muy acelerada o mucha dificultad para respirar, la piel o los labios se ven de un color azulado, o no puede comer o beber debe ir al hospital inmediatamente. Si llama al 911, dícales que puede tener influenza (gripe) grave.

* ESTAS PERSONAS SE CONSIDERAN CON UN ALTO RIESGO DE SUFRIR COMPLICACIONES POR LA GRIPE:

- Niños menores de 5 años
- Mujeres embarazadas
- Personas con enfermedades como asma, diabetes, y otras afecciones del corazón, los pulmones, la sangre, el hígado o los riñones
- Personas con problemas al sistema inmunológico
- Personas menores de 18 años bajo terapia a largo plazo de aspirina

Para la información más reciente, incluyendo los lugares donde puede vacunarse, visite el sitio de internet del Departamento de Salud Pública,
www.lanecounty.org

Llame al
1-800-978-3040



Lo que usted debe saber sobre la Influenza: Gripe Estacional y Gripe H1N1

La gripe estacional es causada por un virus común que provoca una enfermedad de las vías respiratorias que se transmite de persona a persona. Esta gripe, o Influenza, llega todos los inviernos y cambia cada año. Aunque mucha gente tiene algo de inmunidad contra la gripe estacional, esta se puede convertir en una enfermedad grave que resulta en muchas hospitalizaciones y muertes.

La gripe pandémica H1N1, antes conocida como gripe porcina o “swine” flu, es un pariente del virus de la Influenza, que fue detectado en los Estados Unidos en abril del 2009. Esta gripe causa el mismo tipo de enfermedad que la gripe estacional, pero con la diferencia que al ser un virus nuevo, muy pocas personas tienen inmunidad a este virus. Los síntomas de la gripe H1N1 y la gripe estacional son los mismos:

- Fiebre
- Tos
- Dolor de garganta
- Cuerpo adolorido
- Dolor de cabeza
- Escalofríos
- Fatiga o cansancio
- A veces diarrea y vómitos

¿Cómo puedo protegerme y proteger a otras personas de contraer una gripe?

- Evite estar en contacto cercano con gente que está enferma. Si usted o sus niños se enferman, deben quedarse en su casa y mantenerse alejados de otras personas.
- Cubra su nariz y boca cuando tosa o estornude. Lave sus manos con mucha frecuencia con agua y jabón, o use un gel desinfectante a base de alcohol. Evite tocar o frotar su cara y ojos con sus manos a menos que sus manos estén recién lavadas.
- Si ha estado cerca de alguien con síntomas de gripe, use un termómetro cada mañana por varios días para saber si esta desarrollando una fiebre. Cuide a sus niños de esta misma manera y observe otros síntomas de gripe que pudieran estar desarrollando.

¿Cuándo debo ir a la sala de emergencia o al hospital?

No es necesario ir al hospital a menos que tenga un caso severo de gripe. Debe estar alerta si desarrolla cualquiera de estos síntomas graves:

- Dificultad para respirar o falta de aire, y en los niños, respiración muy acelerada
- Dolor o sensación de presión en el pecho o el estómago
- Piel presenta un color azul
- Mareo o confusión
- La fiebre comienza a subir
- Vómitos que no puede parar