



## 2009 H1N1 Y LA INFLUENZA ESTACIONAL:

### ¿QUÉ HACER PARA PERSONAS QUE ESTÁN ENFERMO CON LA GRIPE?

---

#### **¿Cuáles son los síntomas de la gripe?**

- Los síntomas comunes de la influenza H1N1 y estacional, incluyen fiebre con tos o dolor de garganta, secreción nasal y en ocasiones, dolor de cuerpo, dolor de cabeza, vómitos o diarrea.

#### **¿Qué debo hacer si creo que tengo la gripe?**

- Por favor quédese en casa, excepto para recibir atención médica o para otras necesidades, para que pueda recuperarse y evitar que otros contraigan la enfermedad. Evite los viajes y no vuelva al trabajo, escuela, eventos sociales o reuniones públicas hasta que su fiebre ha desaparecido por lo menos 24 horas, sin el uso de medicamentos para bajar la fiebre.
- Tome muchos líquidos claros y descansar tanto como sea posible. Tome los medicamentos como Tylenol® y el ibuprofeno para el alivio de la fiebre y los síntomas según sea necesario. **No** le dé aspirina o productos que contengan aspirina a niños menores de 18 años de edad que pueden tener la gripe.
- Cubra su tos o los estornudos con pañuelos desechables, y desechar a la basura. Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca tanto como sea posible, ya que los gérmenes se propagan de esta manera.
- Haga que todos en el hogar lave sus manos frecuentemente con jabón y agua. Desinfectante para las manos se puede utilizar cuando jabón y agua no está cerca.
- No comparta los utensilios o artículos personales con otras personas. Lave los platos con agua caliente y jabón.
- Evite el contacto cercano con otras personas, para no hacer otros enfermos. Cuando el contacto cercano con otras personas en el hogar es inevitable, la persona enferma puede usar una mascarilla quirúrgica para evitar la propagación. Las máscaras se pueden comprar en farmacias.

#### **¿Todas las personas con gripe necesitan ser probado o tratado para la gripe?**

- La mayoría de las personas con la gripe experiencia síntomas leves y se recuperan en una semana sin necesidad de ser visto por un médico. Pruebas o el tratamiento no es necesario ni recomendable a menos que usted tiene condiciones médicas que lo pondría en un riesgo mayor de complicaciones de la gripe (ver abajo), o experiencia una enfermedad más grave.

#### **¿Cuándo debo ver a mi médico?**

- Consulte a su médico lo mas pronto posible para pedir consejo acerca de los medicamentos antivirales si la persona enferma o algún miembro del hogar esta en **alto riesgo** de una enfermedad más grave de la gripe.
- Las personas en mayor riesgo de complicaciones de la gripe son: personas menores de 2 años o mayores de 65 años, mujeres embarazadas y personas de cualquier edad que tienen condiciones médicas crónicas (como asma o enfermedad pulmonar, diabetes, inmunosupresión, cáncer, condiciones neurológicas, y enfermedades del corazón, hígado o riñón).
- Siempre cuando sea posible, llame a su proveedor de salud para preocupaciones o asesoramiento acerca de si usted necesita ser visto. Notas del doctor no son necesarios para volver al trabajo o la escuela después de una enfermedad de la gripe.

#### **¿Cuándo debo buscar atención médica en una sala de emergencia o centro de atención de urgencia?**

Si usted experiencia cualquiera de las siguientes señales de aviso, por favor, busque atención médica de inmediato:

- Dificultad para respirar, falte el aire
- Dolor o presión en el pecho o el abdomen
- Confusión o debilidad extrema
- No tomar suficientes líquidos o vómitos severos o persistentes
- Síntomas como de gripe que mejoran pero luego regresan con fiebre y tos peores

Las señales de advertencia en los niños puede incluir todo los señales arriba y respiración rápida, piel azulado, y no despertar o no interactuar, o ser tan irritable que el niño no quiere que ser cargado

**¿Dónde puedo encontrar más información?** Usted puede llamar a la línea directa de 24 horas del Estado al 2-1-1 para recibir consejos sobre la gripe. O visite los siguientes sitios web: [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov), [www.texasflu.org](http://www.texasflu.org), o [www.dallascounty.org](http://www.dallascounty.org)