

Consejos para prevenir los Resfriados y Gripe

- Vacúnese contra la gripe cada año para prevenir la gripe.
- Lávese las manos frecuentemente con jabón y agua tibia, o use un desinfectante de manos de base de alcohol.
- Cúbrase la nariz y boca con un pañuelo de papel al estornudar, toser, o sonarse la nariz. Tire rápidamente el pañuelo, y después lávese las manos.
- Si usted no tiene un pañuelo, tosa o estornude en su manga/codo-no en las manos.
- Limpie regularmente las superficies de su casa que se tocan regularmente, como interruptores de luz, perillas de puertas, fregaderos, y agarraderas de aparatos.
- No comparta comida, utensilios, refrescos, toallas, lápiz labial, juguetes, cigarrillos, o ninguna otra cosa que se pueda contaminar con gérmenes.
- Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca. Los gérmenes pueden propagarse al tocarlos.
- Evite el contacto cercano con personas enfermas. Los gérmenes se propagan cuando una persona enferma tose, estornuda o habla.
- Quédese en casa si tiene tos o fiebre.
- Use una mascarara en la oficina de su médico si se lo pide.
- Siempre siga las instrucciones de su médico y tómese el medicamento como se le ha recetado.



INFORMACIÓN A LA FECHA:

Mas información en nuestra pagina web. Visítenos al: www.cdhd.wa.gov

Recursos Adicionales

Para información sobre la gripe y otra información local llame al 211

Departamento de Salud del Estado de Washington:

www.doh.wa.gov

Información de CDC sobre Gripe de Temporada:

www.cdc.gov/flu/

Informacion de CDC sobre H1N1 (gripe porcina):

www.cdc.gov/H1N1

(Reproducido con la autorización de Salud Publica del Condado de Spokane.)

SALUD PUBLICA

TRABAJANDO SIEMPRE PARA UNA
COMUNIDAD SEGURA Y
SALUDABLE



UNA GUÍA PARA LA TEMPORADA DE RESFRIADOS Y GRIPE

Consejos y datos para mantenerse saludables



RESFRIADO

El resfriado común es una infección del tracto respiratorio superior y puede ser causada por muchos otros tipos de virus. La gripe común es contagiosa y dura de 7-14 días.

Fiebre	Raro en adultos y niños mayores, pero puede ser tan alto como 102° F en bebés y niños pequeños.
Tos	Tos seca y leve
Dolor de cabeza	Raro
Dolores musculares	Leve
Cansancio/debilidad	Leve
Agotamiento extremo	Nunca
Nariz que moquea	A menudo
Estornudos	A menudo
Dolor de garganta	A menudo

- El mejor tratamiento para un resfriado es descansar y tomar muchos líquidos, especialmente agua.
- Hable con su médico acerca de medicamentos de venta libre que pueden ayudarle a sentirse mejor.

Nunca le dé aspirina a niños o adolescentes sin primero hablar con su proveedor de atención médica.

Si usted se enferma con gripe:

Descanse lo suficiente, beba muchos líquidos, y evite el uso de alcohol y tabaco.

- Hable con su médico acerca de recetas antivirales para tratar la gripe; se deben usar en los primeros 2 días de enfermedad. Los antibióticos no funcionan en infecciones virales o resfriados.
- Este consiente en los síntomas de gripe. La gripe puede provocar bronquitis y neumonía, y puede ser potencialmente mortal.
- Siga 'Consejos para Prevenir los Resfriados y Gripe' para ayudarle a la propagación de la gripe.

GRUPE

Influenza (gripe) es una infección altamente contagiosa. La gripe afecta los pulmones y los senos nasales. Una persona con la gripe puede ser contagiosa durante aproximadamente una semana después de que aparezcan los síntomas.

Fiebre	Por lo general 102°F, pero puede elevarse a 104°F y generalmente dura de 3 a 4 días.
Tos	A menudo, pueden ser graves
Dolor de cabeza	Repentinamente, pueden ser graves
Dolores musculares	Habitual, a menudo graves
Agotamiento/debilidad	Puede durar 2 o mas semanas
Agotamiento extremo	Repentinamente, pueden ser graves
Nariz que moquea	Algunas veces
Estornudos	Algunas veces
Dolor de garganta	Algunas veces

¿Que es la Pandemia H1N1 (gripe porcina)?

H1N1 es un virus nuevo que tiene los mismos síntomas y tratamientos que la gripe de temporada, y que causa problemas graves de salud en la mayoría de mujeres embarazadas y personas que tienen condiciones como asma, la enfermedad pulmonar crónica, y enfermedades del Corazón.

Cuando quedarse en casa

Quédese en casa del trabajo o mantenga a los niños de ir a la escuela o guardería si usted o ellos tienen:

- Fiebre de 100°F o mas
- Una tos severa con fiebre
- Dolor de garganta con fiebre, o dificultad al tragar
- Diarrea o vómitos

Cuanto tiempo debe quedarse en casa

Quédese en casa hasta que los síntomas hayan desaparecido y hasta que usted y sus hijos han estado libres de fiebre (menos de 100°F, sin el uso de medicamento para bajar la fiebre) durante al menos 24 horas.

¿Quien necesita una vacuna contra la gripe?
Todos de **6 meses de edad y mayores** deben recibir una vacuna anual contra la gripe estacional.

¿Me protegerá la vacuna de gripe estacional de la Pandemia del virus H1N1 (gripe porcina)?

No. La vacuna de gripe estacional de este año no lo protegerá contra la Pandemia del virus H1N1 (gripe porcina). Para obtener información sobre la vacuna de gripe H1N1 visita: www.cdhd.wa.gov o www.cdc.gov/H1N1



¿Todos los niños necesitan la vacuna contra la gripe estacional?

¡Si! Cada año en los Estados Unidos mas de 20,000 niños menores de 5 años son hospitalizados a causa de la gripe. Y desgraciadamente, esta temporada de gripe pasada, 83 niños murieron por causas relacionadas con la gripe.

¿Cuándo debe usted recibir la vacuna contra la gripe? En cuanto estén disponibles. Llame a su proveedor de atención medica o al Distrito de Salud de los Condados Chelan-Douglas para saber cuando esta disponible la vacuna 886-6400.

Cuando buscar atención médica

Busque atención médica de inmediato si la persona enferma:

- tiene dificultad para respirar o dolor de pecho
- tiene la piel o los labios color morado o azul
- esta vomitando y no puede retener los líquidos
- tiene señales de deshidratación como mareos cuando se pone de pie, no orina, o en los niños, no tienen lagrimas al llorar
- tiene ataques (convulsiones descontrolados)
- responde menos de lo normal o se confunde