

# ¡Esté preparado para la Gripe!

## Frene la propagación de la gripe:

Lávese las manos frecuentemente

Cúbrase cuando tose o estornuda con un pañuelo descartable o la manga

Quédese en casa cuando se encuentre enfermo, no vuelva al trabajo o a la escuela hasta que hayan pasado 24 horas sin fiebre, sin haber estado utilizando medicamentos antifebriles

¡Vacúnese y manténgase



## Conozca los síntomas:

- Fiebre (superior a 100°F)
- Tos
- Dolor de cuerpo o dolor de cabeza
- Escalofríos y fatiga
- Dolor de garganta
- Nariz tupida o congestionada
- Diarrea y vómitos, en algunos casos

• Consulte el interior para saber qué hacer si usted o uno de sus seres queridos contrae la Gripe



GOVERNMENT OF THE DISTRICT OF COLUMBIA  
**DOH**  
DEPARTMENT OF HEALTH



**VDH** VIRGINIA  
DEPARTMENT  
OF HEALTH  
Protecting You and Your Environment

Recuerde: No regrese a trabajar o a la escuela hasta que hayan transcurrido 24 horas sin los síntomas mencionados anteriormente y que la fiebre haya cesado, sin utilizar medicamentos antifebriles.

Si en algún momento se siente incomodo o preocupado por los síntomas de su ser querido, debe ponerse en contacto con su proveedor de cuidados de la salud.

## ¿Qué hacer si usted o uno de sus seres queridos contrae la Gripe? ([www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)):

- Descanse todo lo que pueda, beba líquidos
- Considere la posibilidad de tomar medicamentos antifebriles
- NO administre aspirina a los niños o jóvenes que estén con Gripe
- Tome medicación antiviral si se la recetan
- Quédese en casa y no vaya al trabajo o a la escuela hasta que hayan transcurrido 24 horas sin fiebre, sin haber estado utilizando medicamentos antifebriles

**Si tiene una enfermedad grave o si tiene un alto riesgo de tener complicaciones por la influenza, contacte a su proveedor de atención médica o busque cuidados médicos.** Su personal de atención médica determinará si es necesario hacerle pruebas de detección de la influenza o darle tratamiento.

**Si se enferma y presenta alguno de los siguientes signos de advertencia, busque atención médica de inmediato.**

En los niños, algunos de los signos de advertencia importantes que requieren atención médica inmediata son:

- Respiración agitada o dificultad para respirar.
- Color azulado o grisáceo en la piel.
- No está tomando suficientes líquidos.
- Vómitos fuertes o constantes.
- No quiere despertarse ni interactuar con los otros.
- Que el niño esté tan molesto que no quiera que lo carguen.
- Los síntomas similares a los de la influenza o gripe mejoran pero luego regresan con fiebre y una tos peor.

En los adultos, algunos de los signos de advertencia importantes que requieren atención médica inmediata son:

- Dificultad para respirar o se queda sin aliento.
- Dolor o presión en el pecho o el abdomen.
- Mareo repentino.
- Confusión.
- Vómitos fuertes o constantes.
- Los síntomas similares a los de la influenza o gripe mejoran pero luego regresan con fiebre y una tos peor.

Este documento se preparó bajo la subvención de la Junta Directiva de Programas de Subvenciones de FEMA, Departamento de Seguridad Nacional de los Estados Unidos. Los puntos de vista u opiniones expresados en este documento corresponden a los autores y no necesariamente representan la posición oficial de la Junta Directiva de Programas de Subvenciones de FEMA, Departamento de Seguridad Nacional de los Estados Unidos.