

Consejos para prevención de la estación del Frio y de Gripe

- Consiga la vacuna contra la gripe cada año para prevenir la gripe
- Lávese las manos frecuentemente con jabón y agua caliente, o utilice desinfectante con base de alcohol de la mano
- Cubra su nariz y boca con un pañuelo cuando estornuda, tose, o sopla su nariz. Tire el pañuelo usados, y lávese las manos
- Si no tiene un pañuelo, tosa o estornude en su manga o codo, no in sus manos
- Limpie frecuentemente las superficies en su hogar que se tocan a menudo, por ejemplo los interruptores ligeros, las manijas de puertas, los grifos, y las manijas de la estufa/refrigerador.
- No comparta comidas, utensilios, bebidas, toallas, lápices labiales, juguetes, cigarrillos o todo lo demás que pudieron contaminarse con los gérmenes
- Evite tocarse los ojos, nariz, o boca. Se puede propagar los gérmenes en esta manera
- Evite el contacto cercano con personas enfermas.

Los gérmenes de propagan cuando una persona enferma tose, estornuda o habla

- Quédese en casa si tiene fiebre o tos
- Use una mascarilla in oficinas médicas si se lo piden

- Siga las instrucciones de su médico y tome siempre su medicina según lo prescrito



Información Actual

Benton-Franklin Health District

Encontrara más información en nuestro Web site

Visítenos al:

www.bfhd.wa.gov

Líneas informativas del H1N1 (gripe porcina)

en Ingles

509.460.4358

Recursos Adicionales

CDC Gripe Estacional información

www.cdc.gov/flu

CDC H1N1 gripe (porcina) información

www.cdc.gov/H1N1

Adapted from Spokane Regional Health District

October 2009

Una guía para la estación del frío y de gripe

Puntos y hechos para permanecer sano



www.bfhd.wa.gov

Resfriado

El resfriado común es una infección respiratoria que es causado por muchos diferentes tipos de virus. El resfriado común es contagiosos y dura 7-14 días.

Fiebre	Raro en adultos y más viejos niños, pero puede todavía ser tan alto como 102F en bebés y niños pequeños.
Tos	Toser con fuerza
Dolor de cabeza	Raro
Cuerpo adolorido	Leve
Cansado/débil	Leve
Agotamiento extremo	Nunca
Nariz que gotea	A menudo
Destornudo	A menudo
Garganta adolorida	A menudo

- El mejor tratamiento para un resfriado es descanso y suficientes líquidos, especialmente agua.
- Hable con su doctor sobre la medicación contraria cuál puede ayudarle a sentir mejor.

Nunca dé aspirina a los niños o a los adolescentes sin primero hablar con su doctor.

Gripe

La gripe es una infección causada por un virus que es muy contagioso. La gripe afecta a los pulmones y a los sinos. Una persona con influenza puede ser contagiosa para cerca de 1 semana después de que aparecen los síntomas.

Fiebre	Normalmente 102F pero puede levantarse a 104 y generalmente durar 3 a 4 días
Tos	Puede llegar a ser a menudo severo
Dolor de cabeza	Dolor de repente, puede ser severo
Cuerpo adolorido	Puede llegar a ser a menudo severo
Cansado/débil	Puede durar 2 o más semanas
Agotamiento extremo	Síntomas de repente, puede ser severo
Nariz que gotea	De vez en cuando
Destornudo	De vez en cuando
Dolor de garganta	De vez en cuando

¿Que es gripe H1N1 pandémica? H1N1 es una nueva gripe que tiene los mismos síntomas y tratamiento que gripe estacional, y causa los problemas de salud más severos para las mujeres embarazadas y la gente que tienen condiciones como asma, enfermedad pulmonar crónica y enfermedad cardíaca.

Si le pega la gripe:

- Descanse, tome muchos líquidos y evite tomar alcohol y tabaco.
- La mayoría de la gente no necesita asistencia médica.
- Sea consciente de sus síntomas de la gripe. La gripe puede causar bronquitis y neumonía. Llame o visite su doctor si su enfermedad es grave o consigue peor.
- Siga los "Consejos para prevención la estación del Frio y de Gripe" para ayudar a prevenir la extensión de la gripe.

Quando debe mantener casero

Permanezca casero o mantenga a sus niños en casa si usted o ellos tienen:

- Fiebre de 100F o mas
- Una tos severa con fiebre
- Garganta adolorida con fiebre y dificultad tragar
- Diarrea o vomito

Cuanto tiempo debe mantener casero

Permanezca casero hasta que se vayan los síntomas y hasta que usted o sus niños han estado libres de fiebre (menos de 100, sin el uso de una medicina que reduce fiebre) por lo menos 24 horas.

Quien necesita la vacuna de gripe?

Todas las personas mayores de 6 meses de edad deben recibir la vacuna de gripe estacional.

La vacuna de gripe estacional me protegerá contra la gripe porcina H1N1?

No. La vacuna contra la gripe estacional no proteja contra la gripe porcina H1N1. Para más información de la vacuna contra la gripe porcina H1N1 visite www.bfhd.wa.gov.

Todos los niños necesitan la vacuna de la gripe estacional?

Si. Cada año en los Estados Unidos, más de 20,000 niños bajo la edad de 5 años son hospitalizados por causa de la gripe. Tristemente, unos niños mueren por causa de complicaciones de la gripe.



Cuando debe uno recibir su vacuna de gripe estacional?

Tan pronto que estén disponibles. Hable a su doctor o al distrito de Salud Benton-Franklin para preguntar cuando estarán disponibles o para hacer uno una llame al 460-4200.

+ Cuándo debe buscar asistencia médica +

Busque asistencia médica enseguida si la persona enferma:

- tiene dolor de pecho o respiración difícil
- tiene la piel o los labios coloreados azules/púrpura
- están vomitando y no puede mantener líquidos adentro
- tiene señas de la deshidratación tales como mareados, no orinando, o en niños, no hay lagrimas cuando lloran
- tiene asimientos (las convulsiones incontroladas)
- es menos responsivo que normal o están confundidos