

¿Está preocupado/a acerca de LA GRIPE PORCINA H1N1? Que debe hacer.

SI USTED	Y SI USTED TIENE	USTED DEBE
No está en alto riesgo	Fiebre (100.4) y también tiene tos o tiene dolor de garganta	<u>Quedarse en casa</u> y llamar a su doctor.
*Está en alto riesgo	Fiebre (100.4) y también tiene tos o tiene dolor de garganta	<u>Llamar a su doctor</u> para discutir si usted necesita medicina para la gripe.
Cualquier persona que tenga una enfermedad grave como dificultad al respirar	Fiebre (100.4) y también tiene tos o tiene dolor de garganta	<u>Ir a un hospital</u> inmediatamente. Si llama al 911, dígame que puede que usted tenga un caso de influenza grave.

***ENTRE LAS PERSONAS CON ALTO RIESGO DE COMPLICACIONES CON LA GRIPE SE ENCUENTRAN:**

Niños menores de 2 años | Personas de la tercera edad | Mujeres embarazadas | Personas que padecen de asma, diabetes u otras condiciones que afectan el corazón, los pulmones, la sangre, el hígado o los riñones | Personas con el sistema inmunológico debilitado | Personas menor de 18 años que tienen terapia de aspirina por largo tiempo.

¿Tiene usted fiebre? Una temperatura en el cuerpo de 100.4, o más alta, es fiebre.



La Gripe H1N1: Lo que usted debe saber

¿Qué es la gripe H1N1?

- La gripe H1N1 (“gripe porcina”) es causada por un virus que es similar a la gripe (estacional) regular. Dicha enfermedad puede causar fiebre, tos, dolor de garganta, cansancio, dolores, escalofríos y nariz tupida. La gripe H1N1 se propaga cuando la persona enferma tose o estornuda. También se puede infectar al tocar algo que tenga el virus de la gripe en su superficie y después la persona se toca la boca o la nariz.

¿Cómo puedo protegerme a mí mismo y a otros de la gripe H1N1?

- No se acerque mucho a las personas que están enfermas. Si usted se enferma, evite el contacto cercano con otras personas.
- Tápese la nariz y la boca cuando estornude. Y lávese las manos frecuentemente con jabón y agua o con un limpiador de manos que tenga base de alcohol.

¿Qué debo hacer si desarrollo síntomas parecidos a la gripe, como fiebre y tos?

- Permanezca en la casa y no vaya a la escuela o al trabajo hasta 24 horas después que desaparezca la fiebre o los síntomas de fiebre.
- Si usted tiene más de 65 años, es menor de 2 años o está embarazada – o tiene asma u otros problemas de salud – llame a su doctor para determinar si usted necesita alguna medicina. Puede ser que a su doctor le sea posible darle una receta por teléfono.
- *No necesita* ir al salón de emergencia de un hospital a menos que tenga síntomas serios, como el no poder respirar.

¿Cuándo necesito tomar medicina para la gripe?

- La mayoría de las personas se recuperan sin medicinas, pero algunas personas son más propensas a enfermarse gravemente con la gripe. Aquellos en riesgo incluyen a todos los que tengan más de 65 años, tengan menos de 2 años o estén embarazadas, y cualquier persona que tenga un problema de salud prolongado tal como el asma o la diabetes.
- Si usted pertenece a alguno de estos grupos y empieza a padecer de los síntomas de la gripe, llame a su proveedor de salud inmediatamente para obtener una receta [de medicina para la gripe.]

¿Debo de enviar a mis hijos a la escuela?

- Si su hijo o hija esta enfermo/a, el Centro de Control de Enfermedades (Center for Disease Control, CDC, por sus siglas en inglés) recomienda que permanezca en la casa hasta 24 horas después que desaparezca la fiebre o los síntomas de fiebre, sin el uso de medicinas para reducirla. Los estudiantes saludables deben asistir a la escuela.

Para más informes: Visite el sitio “web” www.dadehealth.org

