

¿Preocupado sobre la **GRIPE H1N1**?

Qué debe hacer.

SI USTED	Y TIENE	USTED DEBERÍA
No tiene un Alto Riesgo *	Fiebre de 100° Fahrenheit o más y tos o dolor de garganta	Quedarse en casa hasta que no tenga fiebre durante 24 horas sin el uso de medicamentos para reducir la fiebre.
Tiene un Alto Riesgo *	Fiebre de 100° Fahrenheit o más y tos o dolor de garganta	Llamar a su médico para saber si necesita tratamiento contra la gripe. No vaya al hospital al menos que tenga una enfermedad severa. Las personas que no tienen algún médico llamen al centro de atención de urgencia para recibir asesoría.
Está en cualquiera de las categorías	Enfermedad grave como dificultad al respirar, respiración rápida, color azulado de la piel, incapaz de comer o beber	Vaya a un hospital inmediatamente. Si llama al 911, diga que usted puede tener un caso grave de influenza (gripe).

LAS PERSONAS CON MAYOR RIESGO DE COMPLICACIONES POR LA GRIPE INCLUYEN:

*Niños menores de 5

*Mujeres embarazadas

*Personas con asma, diabetes u otras condiciones que afectan el corazón, pulmones, sangre, hígado o riñones

*Personas con sistemas inmunes débiles

*Personas menores de 18 con terapia de aspirina a largo plazo

Solamente
USTED
puede



la
GRIPA

Esta información estaba al corriente hasta el 28 de Septiembre del 2009. Favor de revisar el sitio de web del departamento de salud o llamar a la línea de información: 503-584-4870

Página Web:
<http://www.co.marion.or.us/HLT/>

Gripe estacional y H1N1: Lo que Debe Saber

¿Qué es la gripe H1N1?

La gripe H1N1 ("gripe porcina") es causada por un virus similar a la gripe regular (estacional). La enfermedad puede causar fiebre, tos, dolor de garganta, cansancio, dolores, escalofríos y congestión nasal. La gripe H1N1 se contagia cuando una persona enferma tose o estornuda. También puede contagiarse al tocar algo que contiene el virus gripal en él y después tocar su propia boca o nariz.

¿Cómo puedo protegerme a mí y a los demás contra la gripe H1N1?

- No se acerque demasiado a las personas que estén enfermas. Si usted o su hijo(a) se enferman, quédense en casa y eviten el contacto cercano con otras personas.
- Cubra su nariz y boca cuando estornuden, y lávese las manos a menudo con agua y jabón o un limpiador para manos con una base de alcohol.
- Si usted ha estado cerca de alguien con síntomas de gripe, compruebe cada mañana que ni usted ni su hijo(a) tienen fiebre ni ningún otro síntoma propio de la gripe.

¿Qué debo hacer si yo o mi hijo(a) desarrollamos síntomas de la gripe, como fiebre de 100° Fahrenheit ó más alta y tos?

- Quédese en casa y no vaya al trabajo o a la escuela hasta que no tenga fiebre durante 24 horas sin el uso de medicamentos para reducir la fiebre.
- Si tiene más de 65 años, menos de 2 años o está embarazada (o si tiene asma u otros problemas de salud) llame a su médico para saber si necesita tomar algún medicamento. Puede que su médico le prescriba un medicamento por teléfono.
- No necesita ir a urgencias a menos que tenga síntomas graves, tales como problemas de respiración.
- Las personas menores de 19 años **no deberían** tomar aspirina.

¿Cuándo necesito tomar un medicamento para la gripe?

La mayoría de las personas se recuperan sin medicamentos. Algunas personas tienen más probabilidad de enfermarse gravemente con la gripe, incluyendo a cualquier persona mayor de 65 años, menores de 2 años o embarazadas, y cualquiera con otros problemas de salud a largo plazo, tales como asma o diabetes.

- Si usted pertenece a uno de estos grupos y tiene síntomas de gripe, llame a su médico o proveedor de cuidado de la salud inmediatamente para que le receten un medicamento.

¿Cuándo debo ir a urgencias o al hospital?

Usted *no* debe ir al hospital ni a urgencias a menos que tenga síntomas graves. Los síntomas graves incluyen:

- Problemas de respiración o falta de respiración (respiración rápida en los niños)
- Dolor o presión en el pecho o en el estómago
- Color de piel azulado
- Mareo o confusión
- Fiebre creciente
- Vomitar sin parar

¿Cuándo debemos quedarnos en casa y no ir a trabajar ni a la escuela?

- Después de tener la gripe quédese en casa al menos 24 horas después de que haya dejado de tener fiebre sin la ayuda de medicamentos para reducir la fiebre.

Como puedo prepararme en casa para enfrentar la gripe?

- Mantenga suficiente agua y comida para dos semanas. Durante una pandemia, si usted no puede ir a las tiendas, o si las tiendas no tienen útiles, será importante que usted tenga útiles de más.
- Revise sus medicamentos regularmente para asegurarse de tener suficientes en casa.
- Mantenga medicamentos no recetados y útiles para la salud al alcance, incluyendo medicamentos para el dolor, remedios para el estómago y la tos y líquidos con electrolitos y vitaminas.
- Hable con los miembros de su familia sobre como cuidarse uno al otro en caso de que llegaran a enfermarse, o sobre que se necesitaria para poder cuidarlos en el hogar.

Esto es lo que debe tener en casa...

Ejemplos de comida no perecederas

Comida lista para comer como carnes, pescados, frutas, verduras frijoles y sopas enlatadas
Barras de proteína y frutas
Cereal y granola
Crema de cacahuate
Fruta seca
Galletas
Jugos en lata
Agua en botellas
Comida para sus mascotas
Otras comidas no perecederas

Ejemplos de utiles de emergencia y cuidado de la salud

Medicamentos y utiles recetados
Jabón y agua-o desinfectante que contenga alcohol
Medicamentos para la fiebre como acetaminophen o ibuprofen
Termómetro
Medicamentos para la diarrea
Vitaminas
Líquidos con electrolitos
Jabón para limpiar
Linterna y baterías
Papel de baño o pañales
Un radio portatil
Un abrelatas
Bolsas de basura

