

¿Cuándo debería ir al doctor?

Algunos casos de gripe son serios. Si usted o alguien en su familia está muy enfermo, debe de llamar al doctor inmediatamente.

La gripe es muy seria si **su hijo** tiene:

- Una fiebre alta que no se le quita
- Dificultad para respirar
- Piel de color azulada
- No quiere beber líquidos
- Otra condición médica que se empeora, como el asma.

En lugar de aspirina, déle a su hijo un sustituto de la aspirina, tal como Tylenol® o Advil®.

La gripe es muy seria si **usted** tiene:

- Una gripe muy alta que no se le quita
- Dificultad para respirar
- Dolor o presión en su pecho
- Debilidad o sentirse débil
- Sentirse confundido

La prevención es la mejor medicina. Solo porque es la temporada de gripe no significa que usted se enfermará.

Manténgase seguro, Sea inteligente.

Tome los pasos para mantenerse saludable y así evitar la gripe.

¡Cubra su boca! La tos y los estornudos propagan la gripe.

Reciba una vacuna contra la gripe cada año. Es barata y usted puede recibir una de su doctor, departamento de salud pública local o el centro de cuidado de urgencias.

¿Está usted en riesgo de contraer la gripe? Si usted está en una de estas categorías, asegúrese de tener una vacuna contra la gripe lo más temprano posible:

- Tener 65 años de edad o más
- Los niños entre las edades de 6 a 23 meses
- Niños y adultos con problemas de salud actuales
- Si está embarazada
- Personas que cuidan de niños o adultos

Para más información sobre la gripe, o de cómo obtener una vacuna contra la gripe, contacte a su departamento de salud pública.



www.scdhec.gov

*Promoviendo y protegiendo la salud del público
y del medio ambiente*

ML-025305 10/06



Qué hace usted para
prevenir
la **GRIPE?**





¿Qué hace usted para prevenir la gripe?

Cada año escuchamos en las noticias sobre la gripe. Pero ¿Qué es la gripe? ¿Cómo se enferma de la gripe? ¿Cómo debe de tratarla? ¿Cómo puede evitar tenerla?

¿Qué es la gripe?

La gripe es una enfermedad que afecta a todo nuestro cuerpo, incluyendo a los pulmones. Tanto como uno de cada 5 americanos contraerá la gripe cada año. Un virus que se propaga de persona a persona causa la gripe. La enfermedad puede ser leve, como un mal resfriado o puede ser muy seria. De hecho, las personas pueden morir debido a la gripe.

¿Como puede enfermarse de la gripe?

Usted puede enfermarse de la gripe por otras personas. El virus de la gripe se propaga al tocar algo que otra persona enferma ha tocado y luego usted toca sus ojos, nariz o boca.

¿Cómo puede saber que tiene gripe?

Algunas veces usted puede tener gripe y no saber que la tiene. Hay algunos síntomas que significan que usted tiene gripe:

- Fiebre alta (temperatura más alta que 100 grados Fahrenheit)
- Dolor de cabeza
- Fatiga
- Tos seca
- Dolor de garganta
- Nariz congestionada o goteando

Algunos niños y adultos también pueden tener:

- Malestar de estómago
- Vómitos

¿Qué debe de hacer si tiene gripe?

No hay una cura instantánea para la gripe. Pero hay cosas que usted puede hacer para ayudarse a sentir mejor:

- Descanse plenamente
- Tome muchos líquidos como agua, jugo de fruta y sopas.
- Evite tomar bebidas alcohólicas
- No fume

Usted puede comprar medicamentos sin receta, que pueden tratar los síntomas de la gripe. Estos pueden ayudarle a sentirse mejor, pero ellos no le curarán de la gripe.

La mejor manera de prevenir la gripe es **recibir una inyección contra la gripe** cada otoño. Usted puede recibir una

inyección contra la gripe de su doctor, su departamento de salud pública local o en un centro para cuidados urgentes. La vacuna contra la gripe puede ayudarle a no enfermarse. También, ayudará a evitar que el virus de la gripe se propague a otros. Si usted no puede recibir la vacuna, **hable con su doctor sobre los medicamentos antivirales**. Los medicamentos antivirales pueden acortar la severidad de la gripe si son tomados al presentarse los primeros síntomas de la enfermedad.

Hay también **otras cosas que usted puede hacer para estar bien** y no propagar el virus:

- Manténgase alejado de personas que están enfermas. Cuando usted esté enfermo, mantenga su distancia de otros, para protegerlos de que se enfermen también.
- Si usted está enfermo, no vaya al trabajo, escuela o hacer mandados. Usted evitará que otros se enfermen.
- Al estornudar o toser, cúbrase la boca y nariz. Si lo tiene disponible, use un pañuelo de papel, tírelo inmediatamente después de usarlo. Si no tiene uno disponible, utilice la parte alta de su manga.
- Lave sus manos regular y minuciosamente.
- No toque sus ojos, nariz o boca.