

La Gripe

Cómo cuidar a una persona con la Gripe de Temporada y la Nueva Gripe H1N1.

Los síntomas de la Nueva Gripe H1N1 son similares a los síntomas de la Gripe de Temporada que incluye **fiebre, tos, dolor de garganta, dolor de cuerpo, escalofríos y fatiga**. Un gran número de personas que han sido infectadas con la Nueva Gripe H1N1 también han reportado diarrea o vómito.

Cómo cuidar en casa a alguien que tiene Gripe

La mayoría de la gente que sufre de Gripe se recupera sin medicamento. La siguiente información puede ayudarle a cuidar en casa a alguien enfermo de Gripe protegiéndose usted mismo durante un brote o pandemia de Gripe.

| | | | |
|--------------------------------|---|--|--|
| Descanse lo suficiente. | Beba suficiente líquido para evitar deshidratarse. | Consulte con su médico si necesita tomar ciertas precauciones durante el embarazo, o tiene alguna condición de salud como diabetes, problemas de corazón, asma o enfisema. Su doctor podría recetarle medicamentos antivirales. | Tome Precauciones. Este pendiente de los síntomas que pudieran indicar que necesita atención medica.* |
|--------------------------------|---|--|--|

* **Síntomas de peligro:** Adultos: Problemas al respirar o dificultad al respirar, dolor o presión en el pecho o abdomen, mareo, confusión, vómito severo o continuo, síntomas de la gripe que muestran mejoría pero vuelven. Niños: Respiración rápida o problemas al respirar, cambio de color de piel de azul a gris, falta de líquidos, vómito persistente o severo, dificultad para despertar o el deseo de no interactuar, irritabilidad y no querer que nadie lo sostenga, síntomas de la gripe que muestran mejoría pero persisten con fiebre o con tos.

Como disminuir el contagio de la Gripe en casa

La manera en que los virus de la Influenza se transmiten es de persona a persona al toser o estornudar esparciendo pequeñas gotas por todas partes. Para disminuir la posibilidad de la Gripe usted debe;

| | | | |
|------------------------------------|--|---|---|
| Cúbrase la tos o estornudo. | Evite el contagio cercano con otras personas mientras este enfermo. Una persona puede estar contagiosa hasta 7 días desde que entro el virus. Y la persona está más contagiosa 24 horas desde que desaparecio la fiebre, usualmente 3-5 días. | Lávese las manos frecuentemente con jabón y agua o con limpiador de manos a base de alcohol, especialmente si usa toallitas desechables o después de toser o estornudar en las manos. Pídale a todos en casa lavarse las manos frecuentemente. | Cualquier persona que esta en alto riesgo de complicaciones de la Influenza ** debe evitar el contacto (seis pies) con otros miembros de la familia que están enfermos. Los bebes no deben estar al cuidado de ningún miembro de la familia que está enfermo. |
|------------------------------------|--|---|---|

** Estos incluyen mujeres embarazadas, personas mayores de 65 años, personas con sistema inmune débil, condiciones médicas crónicas y los menores de edad.