

## La Gripe es una enfermedad contagiosa seria

Cada año en los Estados Unidos, en promedio más de 200,000 personas son hospitalizadas y 36,000 mueren por complicaciones de la gripe estacional.

## Esta Temporada de gripe podría ser peor

Debido a que hay un virus de la gripe nuevo y muy diferente diseminándose entre la gente alrededor del mundo, llamado novel o nueva gripe H1N1. Este virus puede causar más enfermedad o de manera más severa comparado con lo que usualmente se ve.

## Los Síntomas de la Gripe Incluyen:

- fiebre (usualmente alta)
- dolor de cabeza
- cansancio extremo
- tos seca
- escurrimiento nasal/moqueo o congestión nasal
- dolores musculares
- dolor de garganta
- vómito
- algunas veces, diarrea

Para más información, visite:

[www.flu.gov](http://www.flu.gov)



**Nebraska Department of Health  
and Human Services**

[www.dhhs.ne.gov/influenza](http://www.dhhs.ne.gov/influenza)

Su Departamento de Salud Local es también un buen recurso

Para Información de contactos visite:

[www.dhhs.ne.gov/puh/oph/lhd.htm](http://www.dhhs.ne.gov/puh/oph/lhd.htm)

**La CDC dice:**

**“Siga 3” Pasos**

**Para Combatir la Gripe**

**¡El seguir estos  
pasos le  
protegerá  
también contra el  
Nuevo H1N1 !**



# La CDC le alienta a seguir 3 pasos para protegerse contra la gripe.

## #1

### Dese tiempo para recibir la vacuna.

- La CDC recomienda la aplicación de la vacuna contra la gripe estacional cada año, como la primer y mas importante medida a seguir.
- La vacuna contra la gripe estacional le protege contra tres virus estacionales los cuales son seleccionados en base a investigación que sugiere que serán los mas comunes en la temporada.
- El vacunarse es importante, especialmente quienes corren mas riesgo de sufrir complicaciones por la gripe, incluyendo niños pequeños, mujeres embarazadas, personas que padecen enfermedades crónicas como asma, diabetes o enfermedad del corazón o de los pulmones y personas mayores de 65 años.
- La vacuna contra la gripe estacional es también importante para los proveedores de salud y otras personas quienes viven con o cuidan de personas que están en el grupo de alto riesgo para así prevenir contagiar a quienes están mas vulnerables
- La vacuna contra la gripe estacional no le protegerá contra el novel virus H1N1.
- Se esta produciendo una nueva vacuna contra el virus novel H1N1 y estará disponible dentro de los próximos meses como una opción para prevenir contra la infección por el novel H1N1.
- Las personas en mayor riesgo por infección por el novel virus H1N1 incluyen niños, mujeres embarazadas y aquellos con enfermedades crónicas como asma, diabetes, enfermedades del corazón y los pulmones.



## #2

### Tome medidas preventivas diariamente.

- Cúbrase la boca y nariz con un pañuelo desechable al toser o estornudar. Tire el pañuelo a la basura después de usarlo.
- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón, especialmente después de toser o estornudar. Las soluciones para limpiar las manos a base de alcohol son también efectivas.\*
- Evite tocarse los ojos, nariz y boca. Ya que los gérmenes se diseminan de esta manera.
- Trate de evitar contacto cercano con personas enfermas.
- Si usted esta enfermo con síntomas similares a la gripe, la CDC le recomienda que se quede en casa hasta que la fiebre haya desaparecido por al menos 24 horas, con excepción de que necesite salir a buscar ayuda medica o alguna otra necesidad. (La fiebre debe estar ausente sin el uso de medicamento para la fiebre). Manténgase alejado de otras personas tanto como le sea posible. Así evitara enfermar a otros.
- Mientras se encuentre enfermo, limite el contacto con otras personas para no infectarlas.

*\*Aun cuando no hay suficiente evidencia científica comparable con el lavado de manos y el uso de desinfectantes de manos a base de alcohol, otros desinfectantes de manos que no contienen alcohol pueden ser útiles para eliminar los gérmenes de la gripe de las manos en situaciones en que los productos a base de alcohol sean prohibidos.*



## #3

### Tome medicamentos antivirales si se le indica

- Si presenta gripe estacional o por H1N1, los medicamentos antivirales pueden ayudar a tratar su gripe.
- Se requiere receta medica para la administración de medicamentos antivirales (en forma de pastillas, liquido o polvo inhalado) y dichos medicamentos combaten la gripe impidiendo que el virus se reproduzca en el cuerpo.
- Los medicamentos antivirales pueden aminorar la enfermedad y hacerle sentir mejor y mas rápido. También pueden prevenir complicaciones de la gripe.
- Los medicamentos antivirales no se venden sin receta medica y son diferentes a los antibióticos.
- Los medicamentos antivirales pueden ser muy importantes para aquellos pacientes hospitalizados o muy enfermos o personas que presenten gripe y están en el grupo de alto riesgo para presentar complicaciones, como las mujeres embarazadas, niños pequeños y cualquier persona con una enfermedad crónica adicional.
- Para fines de tratamiento, los medicamentos antivirales son mas efectivos si se inician en los primeros dos días del inicio de los síntomas.

