

¿Qué debo hacer si creo que estoy enfermo?

- Si tiene fiebre de 100°F o mayor y tiene uno de los síntomas anotados arriba, llame a su doctor o proveedor médico si tiene estos síntomas moderados o severos. Su doctor decidirá si usted tiene que ir al consultorio y si usted necesita tratamiento antiviral para la influenza.
- Manténgase alejado de otras personas lo mas que se pueda para prevenir el contagio de la gripe. Esto quiere decir evitar las actividades normales incluyendo su trabajo, escuela, viajes, compras, eventos sociales y visitar lugares públicos. El Centro de Control y Prevención de Enfermedades (CDC) recomienda que se quede en casa hasta que halla desaparecido la fiebre por lo menos por 24 horas sin que usted halla estado tomando medicamentos.
- Cubra su boca y nariz con un pañuelo o con la manga de su camisa cuando usted estornude o tosa, si usa un clínex para cubrirse la boca, tírelo en la basura de inmediato.



¿Que debo hacer si alguien en mi casa esta enfermo(a)?

- Asegúrese que la persona que esta enferma se quede en casa y tome suficientes líquidos y tenga mucho reposo. Limite las visitas.
- Monitoree al enfermo y este atento a los síntomas que indican que la persona se esta empeorando. Si usted observa cualquiera de los siguientes síntomas, llame inmediatamente a su doctor.

Síntomas de alerta en los niños:

- Respiración rápida o no pueden respirar
- Piel gris o azulada
- No están tomando suficientes líquidos
- Vomito persistente o severo
- No caminan derecho o no interactúan
- Están tan irritables que el niño no quiere ni siquiera que lo abracen o carguen.
- Síntomas como los de la gripe que se mejoran, pero luego regresan con fiebre y tos empeorada.

Síntomas de alerta en los adultos:

- Dificultad para respirar o se les corta la respiración
- Dolor o presión en el pecho o el abdomen
- Mareos repentinos
- Confusión
- Vomito severo o persistente
- Síntomas como los de la gripe que se mejoran, pero luego regresan con fiebre y tos empeorada.

Para prevenir la propagación del virus de gripe en su hogar:



- Mantenga las superficies en casa que se usan frecuentemente limpias con un desinfectante domestico; burós, mesas de lámparas, baños y cocina y los juguetes de los niños.
- Las sábanas, toallas, mantelería, utensilios para comer, y trastes los cuales son usados por la persona que esta enferma, no necesitan lavarse por separado, pero estos artículos/utensilios **NO DEBEN COMPARTIRSE** sin antes haberse lavado completamente bien con agua y jabón.

- Lave bien todas las cobijas, sábanas y toallas usando jabón de ropa regular y agua caliente y séquelas con aire caliente.
- Lave sus manos con jabón y agua o use un gel tallándolo en las manos que no necesite agua y que sea a base de alcohol después de haber tocado los utensilios, sábanas, toallas o pañuelos de la persona enferma.
- Permita que el aire entre a su casa o lugar de trabajo al abrir las puertas y ventanas que tengan mosqueteros.



Public Health
Prevent. Promote. Protect.



Líneas Gratuitas:

Departamento de Salud Pública de California: 1-888-865-0564
Centros de Control y Prevención de Enfermedades (CDC): 1-800-232-4636

Para mas informacion

Departamento de Salud del Condado de Yolo: (530) 666-8645
visit: www.yolocounty.org