

# Cómo pueden protegerse usted y sus seres queridos contra la gripe, la influenza aviar y otras enfermedades con tos y resfrío

Las siguientes recomendaciones le ayudarán a usted y a sus seres queridos a protegerse durante la estación de la gripe, así como también contra la influenza aviar y otras enfermedades con tos y resfrío.

◇ **Lávese las manos.**

Lávese las manos a menudo con agua tibia y jabón, o use un desinfectante de manos a base de alcohol.

◇ **Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca.**

Esto reduce la probabilidad de introducir el virus de la gripe y otros agentes infecciosos en partes del cuerpo donde puede comenzar una infección. También reduce su probabilidad de infectar a otras personas.

◇ **Tápese la boca al estornudar o toser.**

Nunca tosa en la dirección de otra persona. Use un pañuelo o la parte interna del codo cuando estornude o tosa.

◇ **Limpie los objetos que se tocan a menudo.**

Limpie los objetos que se tocan con frecuencia en el hogar, la escuela o el trabajo, como el mango del refrigerador, el teclado y el mouse de la computadora, el teléfono y los grifos.

◇ **Evite el contacto cercano con personas que están enfermas.**

No sostenga, abrace ni bese a personas que tengan un resfrío o la gripe.

◇ **Las personas que tengan hijos pequeños, problemas del sistema inmune o enfermedades crónicas deben evitar estar en multitudes, a menos que sea necesario.**

◇ **No vaya a mercados y granjas de aves, ni tenga contacto directo con aves cuando visite países donde haya influenza aviar.**

Para más información sobre viajes a países que tienen influenza aviar (H5N1), visite la página de Internet para viajeros de CDC en: <http://www.cdc.gov/flu/avian/index.htm>.

◇ **Quédese en casa si está enfermo.**

Si tiene síntomas de gripe, no vaya al trabajo o a la escuela, **y evite las actividades públicas por 5 días como mínimo (para niños, 7 días).**

◇ **Vacúnese contra la gripe todos los años.**

La vacuna antigripal actual no da protección contra la influenza aviar, pero vacunarse contra la gripe todos los años es una manera importante de mantenerse saludable.

◇ **Pregúntele a su proveedor de atención médica si debe ponerse la vacuna antineumocócica.**

Es posible que la necesite si tiene alto riesgo.

El Departamento de Salud Pública de Massachusetts (Massachusetts Department of Public Health) **no** recomienda que guarde en casa suministros de medicamentos antivirales como Tamiflu®.

# INFORMACIÓN SOBRE LA GRIPE Y CUÁNDO SOLICITAR ASISTENCIA MÉDICA

## Qué es la gripe

La gripe o influenza es una enfermedad muy contagiosa del sistema respiratorio. Se transmite fácilmente de una persona a otra a través de la tos y los estornudos. En general es muy desagradable, pero para la mayoría de las personas los síntomas desaparecen en 7 a 10 días.

### La gripe por lo general comienza repentinamente con:

- fiebre (102 °F – 104 °F) que dura 3 ó 4 días
- dolor de cabeza
- dolor muscular intenso
- debilidad generalizada o fatiga extrema

### Estos síntomas van acompañados de:

- tos seca
- dolor de garganta
- nariz tapada o mocos

## Qué hacer si tiene gripe:

- Haga reposo en cama
- Beba abundantes líquidos
- Tome pastillas para el dolor que no contengan aspirina, como acetaminofeno (p. ej. Tylenol®) o ibuprofeno (p. ej. Advil®, Motrin®, etc.). Nunca le dé aspirina a niños o adolescentes con síntomas de gripe, ya que podrían padecer una enfermedad grave llamada síndrome de Reye
- Quédese en casa y evite las actividades públicas hasta que los síntomas hayan desaparecido (en general, en 5 a 7 días)
- Hable con su proveedor de atención médica si considera tomar un medicamento recetado, ya que podría producir efectos secundarios graves en algunas personas
- En casos extremos, visite a su proveedor de atención médica o acuda al servicio de emergencias tan pronto como sea posible

**Nota:** Si tiene alto riesgo de tener complicaciones a causa de la gripe, debe

consultar a su proveedor de atención médica cuando comienzan los síntomas. El médico puede recomendarle determinados medicamentos antivirales para tratar la gripe.

## Cuándo debe consultar al proveedor de atención médica

Debe consultar a un proveedor de atención médica o acudir al servicio de emergencias inmediatamente si tiene alguno de los siguientes síntomas:

- Síntomas de gripe fuertes o que duran más de 7-10 días
- Respiración rápida, dificultosa o dolorosa
- Piel azulada
- Tos con secreción amarilla
- Si vuelve a tener fiebre o la tos empeora después de mejorar.
- No toma suficientes líquidos

## Los padres de familia deben procurar atención médica para los bebés y niños que:

- No se despierten o no interactúen con otras personas
- Estén tan irritables que no quieran estar en brazos

## Qué hacer si se enferma después de viajar a un área afectada por la influenza aviar (H5N1)

Si usted ha viajado a un área afectada por la influenza aviar y se enferma dentro de los 10 días después de su regreso con fiebre y tos o dificultad para respirar, llame inmediatamente a su proveedor de atención médica. Dígale lo siguiente: 1) sus síntomas; 2) a dónde viajó; y 3) si tuvo contacto directo con aves de corral. (Si sus problemas aparecen después de tener contacto con una persona que ha viajado recientemente a áreas afectadas, también deber comunicarse inmediatamente con su proveedor de atención médica.)

Para más información sobre la gripe o influenza, visite <http://www.cdc.gov/flu/> o <http://www.mass.gov/dph/>, o llame al Programa de Inmunización de Massachusetts (Massachusetts Immunization Program) al 617-983-6800 o al 888-658-2850.