

## Si Usted sospecha que tiene Gripe nH1N1

Departamento de Salud y  
Servicios Humanos de Houston



- **Quédese en casa.** Los funcionarios de salud recomiendan que usted se quede en casa lejos del trabajo, escuela, diligencias, y limite el contacto cercano con otros para impedir infectarlos.
- Quédese hasta tanto no tenga ya fiebre (>100°F/38°C) por 24 horas sin el uso de medicamentos para reducir la fiebre.
- Si Ud. es un proveedor de servicios de salud o si la mayoría de sus compañeros de trabajo estean en alto riesgo de complicaciones por gripe, quédese en su casa por 7 días o hasta que sus síntomas se hayan ido.
- En la mayoría de los casos de gripe nH1N1 estos se resolverán sin atención médica.

### Pasos Para Mantenerse Saludable:

- Descanze mucho

: Tome acetaminophen (Tylenol), ibuprofen, (Advil) u otras medicinas reductoras de fiebre como sea necesario.

- **NO le de aspirina** o productos que contengan aspirina a niños y jóvenes menores de 18 años, para evitar el Síndrome de Reyes, una complicación potencialmente fatal.

- Tome líquidos claros (como agua, caldo, bebidas deportivas (Gatorade), bebida de electrolitos para infantes) para así prevenir la deshidratación.

- Si le prescriben medicinas asegúrese de seguir las instrucciones al pie de la letra. Si sospecha que sufre una reacción a una medicina, repórtela a su médico inmediatamente.

- **Si Ud. está en riesgo de complicaciones de gripe, llame a su médico, reporte sus síntomas y siga sus consejos.**

- No visite a su médico o vaya a la sala de emergencias del hospital si solo tiene síntomas menores.

- **SI SE DESARROLLAN SINTOMAS SEVEROS (VEA LAS CAJAS ABAJO), LLAME A SU MÉDICO. SI EL MÉDICO NO ESTÁ DISPONIBLE, VAYA A LA SALA DE EMERGENCIAS.**



### Síntomas Severos en Adultos:

- Dificultad al respirar
- Coloración púrpura o azul en los labios
- Vómitos frecuentes
- Signos de deshidratación como mareos al ponerse de pie y el no orinar en 4 horas
- Convulsiones
- Pérdida de conocimiento
- Comportamiento alterado.

### Síntomas Severos en Niños:

- Respiración acelerada o dificultad al respirar
- Coloración azulada o grts en la piel
- No está tomando suficientes líquidos, falta de lágrimas en infantes que lloran
- No despiertan del sueño ni interactúan
- Irritabilidad tan alta que el niño no quiere ser tomado en brazos
- Síntomas parecidos a la gripe que mejoran pero luego vuelven peor
- Fiebre con salpullido.

Para más información, favor de visitar [www.HoustonH1N1.org](http://www.HoustonH1N1.org)