¿Cómo puedes combatir la gripe?

La primera línea de defensa para la prevención de la gripe es la buena higiene. Los pasos sencillos que puedes tomar para reducir la propagación de infecciones incluyen:

Evitar el contacto con gente que pueda estar enferma

Cubrir la tos y los estornudos

Lavarte las manos con frecuencia

Evitar tocarte la cara, los ojos, la nariz y la boca

Quedarte en casa si estás enfermo

COMBATE LA GRIPE, HOUSTON

Departamento de Salud y Servicios Humanos de Houston

Para noticias relacionadas con la gripe estacional y la H1N1 en Houston visita **www.FightTheFluHouston.com.** También puedes seguir al Departamento de Salud y Servicios Humanos de Houston (HDHHS) en Twitter y en Facebook.

Datos sobre la Influenza Estacional y la H1N1

Departamento de Salud y Servicios Humanos de Houston

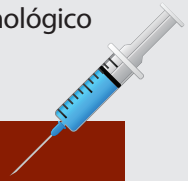
¿Tengo gripe?

Es posible que tengas gripe si tienes algunos o todos estos síntomas:

- Fiebre *(no todos los que tienen gripe tienen fiebre)*
- Tos
- Dolor de garganta
- Catarro o nariz tapada
- Dolores corporales
- Dolor de cabeza
- Escalofríos
- Fatiga

¿Qué debo hacer si tengo gripe?

- Quédate en casa y alejado de otras personas lo más posible.
- A menos que te encuentres dentro de una categoría de alto riesgo (niño pequeño; embarazada; con ciertas condiciones médicas como asma, diabetes o con tu sistema inmunológico debilitado; o si tienes 65 años o más) toma acetaminofeno (Tylenol) o ibuprofeno (Motrin o Advil) y bebe líquidos en abundancia.
- Quédate en casa por lo menos 24 horas después de ya no tener fiebre sin necesidad de medicamentos para reducir la fiebre.
- La mayoría de las personas mejoran sin tratamiento y no necesitan de atención médica. Sin embargo, si te encuentras dentro de una categoría de alto riesgo, consulta con tu médico si tienes síntomas de la gripe.



Vacúnate

Las vacunas son la mejor defensa posible para protegerte a ti mismo y a otros, tanto de la gripe estacional como de la H1N1. Las vacunas contra la gripe están disponibles en muchas farmacias y consultorios médicos en Houston. Para localizar las clínicas del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Houston que están ofreciendo vacunas gratis visita www.FightTheFluHouston.com.

¿Cómo debo cuidar de alguien que tiene gripe?

Las personas que cuidan a otros deberán seguir esta guía para cuidar de la mejor manera de alguien enfermo en casa y proteger a los miembros de la familia:

- Mantén alejados a los enfermos de otras personas lo más posible, y haz que permanezcan en casa por lo menos hasta 24 horas después de que haya desaparecido la fiebre sin la ayuda de medicamentos para reducir la fiebre
- Ofréceles líquidos transparentes para asegúrate de que estén hidratados

¿Cómo se propaga la gripe?

Tanto el virus de la gripe estacional como de el H1 N1 se propagan de persona a persona cuando gotas altamente contagiosas se liberan por medio de la tos o estornudos. Los virus de la gripe también se propagan cuando una persona entra en contacto con gotas que caen en un objeto y esa persona se toca la boca, la nariz, la cara o los ojos sin antes lavarse las manos.

- Lávate las manos frecuentemente con jabón o usa un desinfectante para manos
- Esté pendiente de síntomas severos que requieran atención médica de inmediato
- Como los síntomas pueden tomar entre 24 horas y tres días en aparecer, se recomienda a los cuidadores que estén pendientes de si mismos u otros en el hogar presentan síntomas
- Las personas encargadas del paciente deberán también evitar contacto cercano con otros hasta que haya pasado el periodo de infección.
- Consulta con tu médico si se presentan síntomas de gripe para determinar la atención y los tratamientos adecuados.