

# Preparandose para la Temporada de la Gripe

## ¿Que es la gripa temporal?

La gripa temporal es causada por los virus de la influenza que han estado interactuando con los seres humanos por muchos años. La mayoría de nuestros sistemas inmune han estado expuestos al virus de la influenza en algún momento de nuestras vidas. Cada año estos virus cambian un poco, así que nuevas vacunas son creadas cada año.

## ¿Cual es la diferencia entre la gripe H1N1 y la gripe temporal?

El nuevo virus de H1N1, nuevo en los humanos, hasta recientemente, nunca había infectado a los seres humanos. El virus cambio de tal manera que le permitió pasar de infectar no solo a animales, sino también a los seres humanos.

Los virus nuevos son peligrosos porque el sistema inmune humano no ha experimentado previamente combatir estos virus. Aunque la gripe temporal es mas peligrosa para aquellos con un sistema inmune débil, como los bebés, niños pequeños y los ancianos, el nuevo virus H1N1 parece amenazar mas bien a las personas sanas y jóvenes.

Este nuevo virus H1N1, no se propaga por medio de comida. Usted no se puede infectar con el nuevo virus H1N1 al comer carne de puerco o productos provenientes del puerco. Comer carne o productos provenientes del mismo, bien cocinados y bien sanitarios es seguro.



## ¿Cuáles son los síntomas de la nueva gripe H1N1?

Los síntomas de la nueva gripe H1N1 son muy similares a los de la gripe temporal. Estos incluyen:

Fiebre de 100°F o mayor	Dolor de cabeza y cuerpo	Tos
Dolor de garganta	Escalofrío	Problemas para respirar
	Vómito y/o diarrea	

## ¿Quienes están en riesgo de enfermarse con la nueva gripe H1N1?

Las reglas para quienes estan en riesgo de complicaciones de gripe temporal no aplica para la nueva gripe H1N1 por el momento. El virus de la nueva gripe H1N1 afecta a los niños pequeños, mujeres embarazadas, personas obesas, y aquellas personas con condiciones medicas tales como diabetes, problemas del riñón, del corazón o con asma.

## ¿Qué debo hacer para prevenir enfermarme?

- Lave sus manos con jabón y agua caliente para quitarse los microbios y para prevenir el contagio de la enfermedad. Si usted no tiene agua y jabón, use gel que contenga mínimo un 60% de alcohol.
- Evite besar o saludar a las personas, y no comparta comida, bebidas o utensilios.
- Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca. Es así como se riegan los microbios.



- Trate de evitar el contacto cercano con personas que están enfermas.
- Póngase la vacuna contra la gripe temporal, y si usted esta en el grupo de alto riesgo para la nueva gripe H1N1, póngase también esta vacuna tan pronto como este disponible.

## ¿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.
- Monitoreé 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.

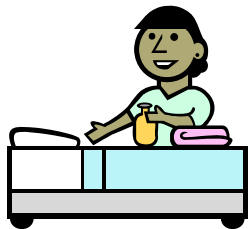
### Síntomas de alerta en los niños:

- 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](http://www.yolocounty.org)