

# Síntomas de la gripe

Fiebre (usualmente elevada)  
Dolor de cabeza  
Cansancio  
Tos  
Dolor de garganta  
Nariz congestionada o con mucosidad  
Dolores corporales  
Náuseas, vómitos y diarrea (más en los niños que en los adultos)

# Cuándo se debe procurar atención médica

## Si la persona:

No puede beber suficientes líquidos (tiene la orina oscura, se siente mareado al estar de pie)  
Tiene fiebre durante un periodo mayor a 3 ó 5 días  
Se siente mejor y luego tiene fiebre otra vez

**LLAME a un proveedor del cuidado de la salud**

## O si la persona:

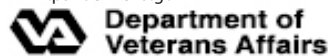
Respira en forma silbante o jadea  
Escupe sangre  
Tiene dolores en el pecho al respirar  
Padece una enfermedad coronaria (como angina o insuficiencia cardiaca congestiva) y tiene dolor de pecho  
No puede caminar o incorporarse o desempeñarse con normalidad (otras personas podrían ser quienes observen esto, especialmente en las personas ancianas)

**PROCURE UNA INMEDIATA atención médica**



**Infeción: Equipo "Don't Pass It On"**

Departamento de Asuntos de Veteranos de EE.UU.  
Oficina Central de VA (13)  
810 Vermont Ave, NW  
Washington, DC 20420  
pandemicflu@va.gov  
www.publichealth.va.gov/flu/pandemicflu.htm  
vaww.vhaco.va.gov/phshcg/Flu/pandemicflu.htm  
(Empleados del VA solamente)  
www.pandemicflu.gov



Audiencia general 35p

Julio de 2006

Este material no posee derechos de autor y puede reproducirse. Los nombres de las marcas que se mencionan en esta información se brindan únicamente a modo de ejemplo. Su mención no significa que estos productos estén avalados por VA u otra agencia gubernamental. Asimismo, el hecho de que no se mencione el nombre de una marca particular no significa o implica que el producto no sea bueno

# Cómo ayudar a controlar la propagación de la gripe



Esta información es suministrada por el Departamento de Asuntos de Veteranos (VA) de EE.UU. para los veteranos, sus familias, amigos, voluntarios y empleados. Describe las formas de ayudar a controlar la propagación de la gripe dentro de nuestros hogares y a mantenernos lo más sanos posible, tanto nosotros como la gente que nos rodea.

## Si se tienen síntomas de gripe, se debe hacer lo siguiente:

Descansar  
Beber líquidos  
Quedarse en su casa  
Tomar medicación para bajar la fiebre, tales como acetaminofeno (Tylenol) o ibuprofeno (Advil o Motrin)



# Cómo ayudar a controlar la propagación de la gripe



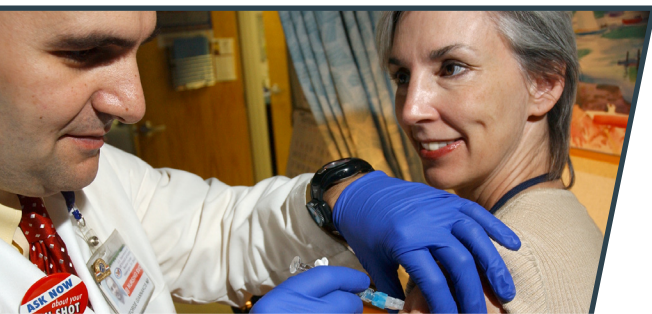
**NO ENTRE EN LA CASA** de una persona enferma (especialmente cuando tiene fiebre) si usted no es el encargado de la atención o ayuda de esa persona.

**EVITE ACERCARSE DEMASIADO** a una persona enferma en caso de tener que estar o entrar en la casa de una persona enferma. Manténgase como mínimo a una distancia de tres pies de la persona enferma.

**SEPARE A LA PERSONA ENFERMA** del resto de las personas de la casa.

**UNA SOLA PERSONA DEBERÁ BRINDARLE ATENCIÓN A LA PERSONA ENFERMA**

**INFÓRMESE SOBRE LOS SÍNTOMAS DE LA GRIPE** y esté alerta respecto de dichos síntomas en otras personas de su hogar, lugar de trabajo y comunidad.



**APLÍQUESE LA VACUNA CONTRA LA GRIPE** (una inyección o aerosol nasal, según lo recomiende su prestador de atención médica).

**MANTENGA LAS MANOS LIMPIAS;** lávese con jabón y agua y use una solución a base de alcohol. ¡La gente enferma también se debe lavar las manos!

**CÚBRASE LA BOCA AL TOSER O ESTORNUDAR** con un papel higiénico limpio. Toser o estornudar en las mangas está bien cuando no se tiene un tisú o pañuelo. ¡Una persona enferma también debe cubrirse la boca al toser o estornudar!

**DESECHE LOS TISÚES USADOS** en forma inmediata en un cesto de desechos o desperdicios. Siempre lávese las manos luego de usar un tisú.

**MANTENGA LAS SUPERFICIES LIMPIAS** mediante el uso de limpiadores para el hogar. Asegúrese de limpiar con frecuencia las superficies compartidas, tales como los grifos, teclas de la luz y manijas de las puertas y gabinetes.

**LA PERSONA ENFERMA DEBE PERMANECER EN EL HOGAR** y evitar salir a la calle, salvo que sea para ir al médico. Una persona enferma tiene mayores probabilidades de propagar

la gripe cuando tiene fiebre o durante los primeros 5 días de la enfermedad.

**SEPA CUANDO DEBE PROCURAR ATENCIÓN MÉDICA** para una persona enferma.

**LAVE TODOS LOS UTENSILIOS DE LA COCINA Y LOS VASOS TAMBIÉN.** No es necesario separar los utensilios o vasos de una persona enferma o realizar una limpieza o esterilización especial.

**CAMBIE LA ROPA DE CAMA Y LAS TOALLAS.** Lávese las manos luego de tocar la ropa sucia para lavar. No es necesario lavar la ropa de una persona enferma en forma separada.

**EVITE TOCARSE LOS OJOS, LA NARIZ Y BOCA.** Los gérmenes a menudo se propagan de esta forma.

**USE UNA MÁSCARA** sobre la nariz y la boca al cuidar a una persona enferma.



## Dónde puedo obtener más información?

Su prestador de atención médica  
Su VA local  
Noticias locales y nacionales

En estos sitios web:  
[www.publichealth.va.gov/Flu/pandemicflu.htm](http://www.publichealth.va.gov/Flu/pandemicflu.htm)  
[vawww.vhaco.va.gov/phshcg/Flu/pandemicflu.htm](http://vawww.vhaco.va.gov/phshcg/Flu/pandemicflu.htm) (Empleados del VA solamente)  
[www.pandemicflu.gov](http://www.pandemicflu.gov)

**LÁVESE LAS MANOS ANTES Y DESPUÉS DE CUIDAR A UNA PERSONA ENFERMA**