

Combata la Gripe



1. Vacúnese

Todos de seis meses en adelante, especialmente los que están en alto riesgo vacúnense cada año.

La vacuna contra la gripe protege contra 3 diferentes tipos de virus que causan esta enfermedad.

Las vacunas como el espray nasal son igual de efectivas. Hable con su doctor para saber cual es mejor para usted y sus niños.



2. Protéjase

Cúbrase con la manga al toser o estornudar. Evite tocarse los ojos, nariz y boca ya que así es como entran los gérmenes al cuerpo.

Lávese las manos con agua y jabón varias veces al día o use limpiador de manos a base de alcohol.

Quédese en casa cuando esté enfermo. No regrese a la escuela o al trabajo hasta que cese la fiebre por 24 horas sin haber usado medicina.



3. Cuídese

La mayoría de la gente se siente mejor cuando descansa y toma mucho líquido; medicina como el acetaminofeno (Tylenol) pueden ayudar a reducir la fiebre.

Vea a un doctor inmediatamente si tiene síntomas de la gripe y también:

- Diabetes
- Embarazo
- Defensas bajas
- Si son niños menores de 2 años
- Enfermedad de los pulmones, corazón y del riñón
- Problemas neurológicos como ataques cardíacos

Busque ayuda médica inmediata para usted o su bebé si tienen estos síntomas:

- Fiebre alta por varios días
- Labios o piel azul
- Ataques o escalofríos incontrolables
- Respiración rápida o lenta
- Mejora y luego empeora
- **En los bebés:** nada los consuela ni abrazándolos
- Confusión o problemas para despertar
- No toma líquidos

 2-1-1

 www.EviteElContagio.org