

# GRIPE (PORCINA) H1N1: MANTÉNGASE SALUDABLE E INFORMADO

## 1 Antes de salir de su casa, SI USTED O UN MIEMBRO DE SU FAMILIA TIENE...

¿Fiebre? ¿Dolor de Garganta? ¿Dolor muscular? ¿Tos?

## 2 Si la respuesta a la pregunta de arriba es afirmativa, NO PROPAGUE LA GRIPE:

- Permanezca en casa y mantenga a los niños enfermos en casa hasta que cese la fiebre por 24 horas sin el uso de medicamento.
- Si los síntomas empeoran, contacte a su doctor. Vea las señales de emergencia que se indican abajo.

## 3 Los virus de la gripe se propagan a través de la tos y estornudos. DISMINUYA LA POSIBILIDAD DE SER INFECTADO:

- Cubra la tos y estornudos con un pañuelo de papel o con la parte interior de su codo.
- Lavarse las manos a menudo con agua y jabón o con un limpiador de manos que contenga alcohol, especialmente después de toser o estornudar.
- Evite el contacto cercano con personas que puedan estar enfermas, y evite lugares populosos.
- En casa limpie las superficies duras con limpiadores efectivos contra el resfrío/gripe.

## 4 Manténgase informado. SEPA QUE PUEDE HACER ACERCA DE LA GRIPE:

- **Departamento de Salud del Condado de Sarasota:**  
www.sarasotahealth.org | 941.861.2800
- **Información sobre la gripe del estado de Florida**  
www.myflusafety.com | 877-352-3581 (Gratis) Inglés/Español/Creole
- **CDC TTY**  
888-232-6348

### SEÑALES DE EMERGENCIA EN ADULTOS:

#### Buscar atención médica urgente si:

- Dificultad respirando o respiración entrecortada.
- Dolor o presión en el pecho o abdomen
- Mareos súbitos
- Confusión
- Vómito severo o persistente.

### SEÑALES DE EMERGENCIA EN NIÑOS/AS:

#### Buscar atención médica urgente si:

- Respiración rápida o dificultad respirando
- Color de piel azulino
- No toman suficientes líquidos
- No se despiertan o no interactúan
- Estar tan irritables que el niño/a no quiere ser alzado.