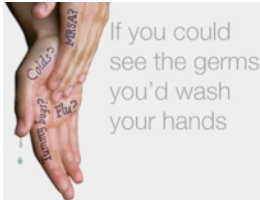


Información de la gripe: Guía para el cuidado que las familias le deben dar a un menor o adulto con la gripe o con síntomas similares a los de la influenza o gripe

Como el Contagio de la gripe:



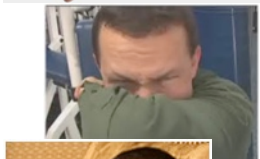
La principal forma de propagación del virus de la gripe es de persona a persona por medio de las gotas (respiratorias) de la tos y los estornudos. Las gotas de la persona infectada viajan a través del aire y se depositan en la boca o la nariz de las personas cercanas. El virus de la gripe también puede propagarse cuando las personas tocan algo que tiene el virus de la gripe y luego llevarse las manos a la boca, la nariz o los ojos.



Como parar el contagio:

Para proteger a los miembros de la familia que no estén enfermos

- *Mantenga la persona enferma lejos de las otras personas, preferiblemente en un cuarto separado de las áreas comunes de la casa, usar una máscara de cara - si está disponible y si se tolera, cuando se comparte los espacios comunes del hogar.
- *Recuerdele al enfermo de taparse la boca cuando tosa o estornude y que se lave las manos frecuentemente usando agua y jabón o desinfectantes a base de alcohol.
- *Asegurese que todos los miembros de la familia se laven las manos frecuentemente
- *Mantenga las toallas que han sido utilizadas por el enfermo aparte de las que utilizan los demás miembros de la familia y limpie diariamente con desinfectantes los baños y superficies de la casa.
- *Si es posible, procure que solo una persona le de cuidado a la persona enferma
- *Averigue con su doctor o agencia de salud si alguna de las personas de su familia deban tomar las medicinas antivirales para prevenir la gripa.
- *Evite que la persona responsable de la familia tenga contacto cara a cara con el enfermo.



Monitoree miembros de la familia por síntomas de la gripe

Use la siguiente lista para saber si alguien de la familia podría tener la gripe

- | | | |
|-----------------------------|-----------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> Si | <input type="checkbox"/> No | ¿Tú o tu hijo/ja tiene tos? |
| <input type="checkbox"/> Si | <input type="checkbox"/> No | ¿Tú o tu hijo/ja tiene dolor de garganta? |
| <input type="checkbox"/> Si | <input type="checkbox"/> No | ¿Tú o tu hijo/ja tiene dolor de cabeza, dolores en el cuerpo, fatiga o escalofrío? |
| <input type="checkbox"/> Si | <input type="checkbox"/> No | ¿Tú o tu hijo/ja tiene náusea o vómito o diarrea? |
| <input type="checkbox"/> Si | <input type="checkbox"/> No | ¿Tú o tu hijo/ja tiene 100 grados de fiebre o más? |

¿LOS SÍNTOMAS INDICAN ENFERMEDAD SIMILAR A LA DE LA INFLUENZA O GRIPE?

Si respondió **SI** a la fiebre de 100 grados o más **Y** a la tos y dolor de garganta” usted tiene los síntomas similares a los de la influenza o gripe. Para evitar el contagio de la enfermedad a otros. El adulto o el niño/ña con estos síntomas tiene que quedarse por lo menos 24 horas sin fiebre (Sin tomar ningún medicamento para bajar la fiebre.) Excepto si necesita ir al medico. Para personas que trabajan en centros de salud y niños menores de 5 años el periodo de exclusión es quedarse en casa por 7 días a partir del comienzo de los síntomas o hasta que hayan pasado 24 horas desde que desaparecieron los síntomas, el tiempo que sea mayor.

Cuando Consultar al Doctor: signos de advertencia importantes que requieren atención médica

NIÑOS Signos de Advertencia:

- Respiración agitada o dificultad para respirar.
- Color azulado o grisáceo en la piel.
- No está tomando suficientes líquidos.
- Vómitos fuertes o constantes.
- No quiere despertarse ni interactuar con los otros.
- Que el niño esté tan molesto que no quiera que lo carguen.
- Los síntomas similares a los de la influenza o gripe mejoran pero luego regresan con fiebre y una tos peor.

ADULTOS Signos de Advertencia:

- Dificultad para respirar o se queda sin aliento.
- Dolor o presión en el pecho o el abdomen.
- Mareo repentino.
- Confusión.
- Vómitos fuertes o constantes.
- Los síntomas similares a los de la influenza o gripe mejoran pero luego regresan con fiebre y una tos peor.