

Temas a tratar para la influenza estacional

Seleccione los temas que usará en función del tiempo durante la temporada gripal y el motivo para usarlos:

- La gripe es un virus que provoca una enfermedad respiratoria.
- La gripe puede causar una enfermedad de leve a grave. Algunas de las personas que tienen gripe necesitan atención hospitalaria.
- La gripe mata a miles de personas cada año.
- Las personas que corren un mayor riesgo de enfermedad grave o muerte son los niños, los adultos mayores de 65 años de edad, las mujeres embarazadas y las personas con afecciones médicas crónicas o sistemas inmunitarios débiles.
- La vacuna antigripal es la mejor protección contra la gripe. ¡Vacúnese!
 - La vacunación se recomienda para todas las personas desde los 6 meses de edad y mayores.
 - Es especialmente importante para los niños de 6 meses y mayores, las mujeres embarazadas, las personas con afecciones médicas crónicas o sistemas inmunitarios débiles, los adultos mayores de 65 años de edad y los trabajadores de la salud.
 - La vacuna antigripal está disponible a través de los proveedores de atención médica, los departamentos de salud locales y muchas farmacias.
 - Para saber dónde puede encontrar la vacuna antigripal, visite www.flu.oregon.gov para usar nuestro localizador de vacunas o llame al número gratuito 211.
- Otras maneras de ayudar a evitar la gripe:
 - Quédese en su casa y limite el contacto con otros si está enfermo, esto incluye ausentarse al trabajo o a la escuela cuando esté enfermo.
 - Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo de papel cuando tosa o estornude. Deseche el pañuelo después de haberlo usado.
 - Lávese las manos con agua y jabón. Frótese las manos con productos con alcohol si no hay agua y jabón disponible.
 - Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.
 - Limpie y desinfecte las superficies y los objetos que puedan tener gérmenes de la gripe.

- Evite que le tosan y estornuden cerca.
- Si se enferma, descanse y tome mucho líquido. Consulte a un médico si le preocupa su enfermedad, tome medicamentos antivirales si se los recetan; y quédese en su casa.
- Busque atención médica de urgencia para un niño con gripe si presenta signos de enfermedad grave. Estos signos incluyen: respiración acelerada o dificultad para respirar, color azulado de la piel, erupción en la piel, no tomar suficiente líquido, no despertar ni interactuar, sentirse tan irritable que no quiere que lo carguen o tener síntomas parecidos a los de la gripe que mejoran pero regresan con fiebre y una tos peor.
- Además de los signos anteriores, busque ayuda médica de inmediato si un bebé presenta cualquiera de estos signos: no puede comer, tiene problemas para respirar, no tiene lágrimas cuando llora o moja el pañal mucho menos que lo habitual.
- Busque atención médica de urgencia para un adulto con gripe si: presenta dificultad para respirar o falta de aire, tiene dolor o presión en el pecho o en el abdomen, vomita, tiene mareos repentinos, se siente confundido o tiene síntomas parecidos a los de la gripe que mejoran pero regresan con fiebre y una tos peor.



PUBLIC HEALTH DIVISION

Puede obtener este documento en otros idiomas, en tipografía grande, braille o en un formato que usted prefiera. Contacte al Departamento de Prevención de Enfermedades Agudas y Contagiosas (Acute and Communicable Disease Prevention) al 971-673-1111 o por correo electrónico, al ohd.acdp@state.or.us. Aceptamos llamadas de retransmisión o puede llamar al 711.

SP OHA 8007 (1/2017)