

QUÉ HACER SI CONTRAE LA INFLUENZA (GRIPE)

Es importante protegerse y proteger a los demás durante esta temporada de gripe. La mayoría de las personas que contraen la gripe pueden recuperarse en casa, pero algunas pueden enfermarse gravemente. Hay medidas que puede tomar para recuperarse de la gripe y evitar contagiar a otras personas.

1



QUÉDESE EN CASA Y LEJOS DE LOS DEMÁS CUANDO ESTÉ ENFERMO

Puede evitar que otras personas enfermen manteniéndose alejado de ellas. Puede mantenerse conectado virtualmente a través de las redes sociales o el teléfono. Procure usar una mascarilla si va a estar cerca de otras personas, como cuando visite al médico. Asegúrese de no compartir objetos que usted haya utilizado, como cubiertos, cosméticos, etc.

2



TÓMELO CON CALMA, MANTÉNGASE HIDRATADO Y TRATE LOS SÍNTOMAS, SI ES NECESARIO

Su cuerpo necesita descansar mientras se recupera de la gripe. Asegúrese de dormir lo suficiente y beber mucho líquido. Los medicamentos de venta sin receta (Over-the-Counter u OTC, por sus siglas en inglés), como el acetaminofén o el ibuprofeno, pueden aliviar la fiebre y los dolores. Los antihistamínicos de venta sin receta pueden ayudar con la secreción nasal, los descongestionantes con la congestión nasal y los medicamentos para la tos pueden aliviar la tos. Si no está seguro de qué medicamento debe tomar, o si estos medicamentos pueden interactuar con otros que toma, consulte a su proveedor de cuidados médicos o farmacéutico.

3



SI TIENE UN MAYOR RIESGO DE ENFERMAR GRAVEMENTE A CAUSA DE LA GRIPE, BUSQUE ATENCIÓN MÉDICA DE INMEDIATO

Si tiene una condición (como edad avanzada, asma, diabetes, enfermedad cardíaca o embarazo) que lo pone en mayor riesgo de enfermarse gravemente debido a la gripe, llame o visite a un proveedor de cuidados médicos para saber si el tratamiento antiviral contra la gripe es adecuado para usted. El tratamiento funciona mejor cuando se toma dentro de los dos días posteriores al inicio de los síntomas.

4



SEPA CUÁNDO LA GRIPE ES UNA EMERGENCIA

Las personas que presenten alguno de los siguientes síntomas o signos deben buscar atención médica de inmediato:

- Dificultad para respirar o falta de aire
- Dolor o presión persistentes en el pecho o el abdomen (zona del estómago)
- Mareo persistente, confusión o incapacidad para despertarse
- Dolor muscular intenso, fiebre alta o empeoramiento de otras enfermedades

5



LIMPIE Y DESINFECTE TODO LO QUE USE/TOQUE MIENTRAS ESTÉ ENFERMO

Lave sábanas, fundas de almohada, toallas y ropa. Desinfecte las superficies que se tocan con frecuencia, como los pomos de las puertas, cepillos de dientes, manijas de lavabos e inodoros, interruptores eléctricos y pantallas de teléfonos.

6



LÁVESE LAS MANOS

Lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos después de tocarse la cara, sonarse la nariz, toser o estornudar en las manos o usar el baño. Si no dispone de agua y jabón, utilice un desinfectante de manos a base de alcohol que contenga al menos un 60 % de alcohol para limpiarse las manos.

7



RETOME SUS ACTIVIDADES HABITUALES CUANDO SE SIENTA MEJOR

Puede retomar sus actividades habituales (como el trabajo o la escuela) cuando, durante al menos 24 horas, se cumplan estas dos condiciones:

- No haya tenido fiebre sin necesidad de tomar medicamentos antifebriles, y
- Sus síntomas mejoren en general