

**La gripe es una enfermedad contagiosa seria.**

Cada año en los Estados Unidos, por término medio, las más de 200,000 personas son hospitalizadas y las 36,000 personas mueren de complicaciones de gripe estacionales

**Esta temporada de gripe podría ser peor.**

Hay un virus de gripe nuevo y muy diferente que se extiende por todo el mundo entre la gente. Es llamado la gripe H1N1 nueva o nueva. Este virus puede causar más enfermedad o la enfermedad más severa que de costumbre

**Los síntomas parecidos a una gripe incluyen:**

- Fiebre (por lo general alto)
- Dolor de cabeza
- Cansancio extremo
- Tos seca
- Nariz líquida o congestionada
- Dolores de músculo
- Dolor de garganta
- Vómitos
- A veces diarrea

**Para más información, visita**

**[www.flu.gov](http://www.flu.gov)**

or call

**800-cdc-info.**

**Department of Health and Human Services  
Centers for Diseases Control and Prevention**

**CDC Dice**

**“Tome 3”  
Medidas**

**Luchar contra  
la Gripe**

**¡Estos le protegerán  
contra nuevo H1N1,  
también!**



**Public Health**  
Prevent. Promote. Protect.  
Muskegon County

# El CDC le impulsa a tomar 3 medidas de acción para proteger contra la gripe.

## #1

### Lleve tiempo para ser vacunado.

- El CDC recomienda una vacuna de gripe estacional anual como el paso primer y más importante en la protección contra la gripe estacional
- La vacuna de gripe estacional protege contra los tres virus estacionales que la investigación sugiere será lo más común.
- Vacunación es sobre todo importante para la gente en el riesgo alto de complicaciones de gripe serias, incluso chiquitos, mujeres embarazadas, la gente con condiciones de salud crónicas como asma, diabetes o enfermedad de corazón y pulmonar y la gente 65 años y más viejo.
- Vacuna de gripe Estacional también es importante para trabajadores de asistencia médica, y otra gente que vive con o siente cariño por la gente de riesgo elevado para prevenir dar a la gripe a aquellos en el riesgo alto.
- Vacuna de gripe Estacional también es importante para trabajadores de asistencia médica, y otra gente que vive con o siente cariño por la gente de riesgo elevado para prevenir dar a la gripe a aquellos en el riesgo alto.
- Una vacuna estacional no le protegerá contra H1N1 nuevo.
- Una nueva vacuna contra H1N1 nuevo está siendo producido y estará disponible en los meses próximos como una opción para la prevención de la infección de H1N1 nueva.
- La Gente en el mayor riesgo para la infección de H1N1 nueva incluyen a niños, mujeres embarazadas, y la gente con condiciones de salud crónicas como asma, diabetes o enfermedad de corazón y pulmonar.

## #2

### Tome acciones preventivas diarias.

- Cubren su nariz y boca con un tejido cuando usted tose o estornuda. Lanze el tejido en la basura después de que usted lo usa.
- Lavan sus manos a menudo con jabón y echar agua, sobre todo después de que usted tose o estornuda. Los encargados de limpieza de mano a base de Alcohol son también eficaces. \*
- Los Evitan tocar sus ojos, nariz o boca. Los gérmenes se extienden Está aquí.
- Los Tratan de evitar cerca el contacto con la gente enferma.
- Si usted está enfermo con la enfermedad parecida a una gripe, CDC recomienda que usted se quede en casa para a últimas 24 horas después de que su fiebre es ida excepto conseguir la asistencia médica o para otras necesidades. (Su fiebre debería ser ida sin el uso de una medicina que reduce fiebre.) Se conservan lejos de otros tanto como posible. Este debe impedir hacer otros enfermos.
- Mientras enfermo, limite el contacto con otros para impedir infectarlos.



*\* Aunque pruebas científicas no sean tan extensas como esto en el lavado de mano y sanitizers a base de alcohol, otra mano sanitizers lo que no contiene el alcohol puede ser útil para matar gérmenes de gripe en manos en lugares donde los productos a base de alcohol son prohibidos.*

## #3

### Tome medicinas antivirales por la gripe de ser recomendadas.

- Si usted consigue la gripe H1N1 estacional o nueva, las medicinas antivirales pueden tratar la gripe.
- Las medicinas antivirales son medicinas de prescripción (píldoras, líquido o un polvo inhalado) que lucha contra la gripe impidiendo a virus de gripe reproducirse en su cuerpo.
- Las medicinas antivirales pueden hacer su enfermedad menos severa y hacerle sentirse mejor más rápido. Ellos también pueden prevenir complicaciones serias de la gripe.
- Las medicinas antivirales no son vendidas sin receta médica y son diferentes de antibióticos.
- Las medicinas antivirales pueden ser sobre todo importantes para la gente que está muy enferma (hospitalizado) o la gente que está enferma con la gripe y quiénes están en el riesgo aumentado de complicaciones de gripe serias, como mujeres embarazadas, chiquitos y aquellos con condiciones de salud crónicas.
- Para el tratamiento, las medicinas antivirales trabajan mejor si ellos son comenzados los dos primeros días después del aspecto de síntomas.

