



PUBLIC HEALTH DIVISION

Guía para el Cuidado de la Gripe en Casa

¿Cómo sé si es la gripe?

Usted puede tener la gripe, si tiene algunos o todos estos síntomas:

- ◆ Fiebre*
- ◆ Tos
- ◆ Irritación de garganta
- ◆ Secreción o congestión nasal
- ◆ El cuerpo adolorido
- ◆ Dolor de cabeza
- ◆ Escalofríos
- ◆ Fatiga
- ◆ Y en algunos casos, diarrea y vómitos



* No todas las personas con la gripe tienen fiebre

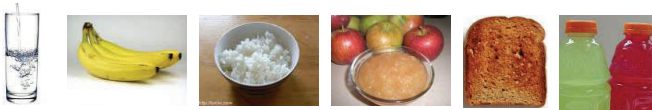
¿Qué debo hacer para cuidar a alguien con la gripe?

Es posible que usted no pueda ni ir a la tienda a comprar lo que se necesita cuando alguien está enfermo. Es importante tener estas cosas en casa con anticipación.

- ◆ Medicamentos para reducir la fiebre (por ejemplo, acetaminofén, ibuprofeno o ácido acetilsalicílico)

Nota: NUNCA se debe dar aspirina a niños menores de 18 años de edad a menos que sea recomendado por un médico. Ya que puede causar problemas graves.

- ◆ Termómetro
- ◆ Es muy importante descansar
- ◆ Obtenga suficientes líquidos para beber -- Ofrezca líquidos con frecuencia a los niños enfermos.
- ◆ Beba cantidades pequeñas, incluso si no tiene sed.



La línea directa del Departamento de Salud de California está disponible en inglés y español, de 8am-6pm. TTY: 1-888-865-0564.

¿Cómo sé si alguien con la gripe necesita atención Médica de Emergencia?

Obtenga atención médica de emergencia urgentemente en caso de:

NIÑOS

- ◆ Con respiración rápida o dificultad para respirar
- ◆ Labios morados o azules
- ◆ No pueden retener líquidos
- ◆ No se despiertan o están letárgicos
- ◆ Están tan irritables que no toleran que los carguen
- ◆ Fiebre con erupción/sarpullido
- ◆ Síntomas de tipo gripal que reaparecen con fiebre mas alta y tos muy intensa.



ADULTOS

- ◆ Dificultad para respirar
- ◆ Dolor o presión en el pecho o el abdomen
- ◆ Mareos repentinos
- ◆ Confusión
- ◆ Vómitos severos y persistentes



¿Cuánto tiempo debe permanecer en casa con la gripe?

Usted debe quedarse en casa por lo menos **24 horas** después de que la fiebre haya desaparecido, **sin recurrir a la medicina**. Las personas con gripe pueden salir de casa sólo para obtener atención médica. Deben mantenerse alejados del trabajo, la escuela, reuniones públicas y otros lugares como centros comerciales y tiendas de abarrotes.



¿Tengo que ir a la Sala de Emergencia si solamente estoy un poco enfermo ?

- ◆ **NO.** Pero llame a su médico o proveedor de cuidado de salud si tiene un alto riesgo de sufrir complicaciones de la gripe.

Las personas que tienen un alto riesgo de sufrir complicaciones de la gripe son las personas que:

- ◆ tienen una enfermedad crónica
- ◆ están embarazadas
- ◆ son mayores de 65 años
- ◆ Tienen de 0 a 5 años.

