

PREVENCIÓN CONTRA La InFLUENZA

¿QUIÉN DEBE RECIBIR La vacuna contra La inFLUENZA?

- Cualquier persona entre las edades de 6 meses y 18 años
- Mujeres embarazadas
- Cualquier persona de 50 años o más
- Cualquier persona con una condición médica crónica
- Trabajadores del campo médico
- Familias, hogares o individuos que tengan contacto cercano con alguien que se encuentre dentro de estos grupos
- Toda persona que tenga contacto con bebés de 6 meses de edad o menos
- Cualquier persona que desee protegerse de la influenza

Si no está seguro, contacte a su proveedor de cuidados primarios.

Las vacunas para la influenza ya están disponibles. Para obtener más información y ponerse al día sobre la influenza H1N1, visite uwhealth.org/flu.

UWHealth



La prevención es la mejor defensa contra la influenza (flu) y otras enfermedades transmitidas por vía aérea y reduce las probabilidades de que usted infecte a otra persona. Mantenga a su familia saludable este año recordando los pasos para prevenir la influenza.

¡Lávese Las manos!

Lávese las manos por al menos 15 segundos con agua tibia y jabón, especialmente ANTES de comer y DESPUÉS de toser, sonarse la nariz o estar en público o cerca de personas que están enfermas. Use gel sanitario de manos con base de alcohol para ayudar a prevenir la propagación de gérmenes.

¡Evite tener contacto con personas que estén enfermas!

Mantenga su distancia en el trabajo y cuando esté en público.

¡Use un pañuelo cuando estornude y tosa!

Deshágase rápidamente y de forma apropiada de los pañuelos usados.

¡Evite tocarse la cara con las manos!

Mantenga las manos alejadas de la boca, la nariz y los ojos. Todos ellos proporcionan una ruta directa para la entrada de gérmenes en su sistema.

¡Relájese!

Mantenga el estrés bajo control, coma apropiadamente y duerma el suficiente número de horas.

¡PrevenGA La inFLUENZA!

Revise lo siguiente para ver si debería recibir la vacuna contra la influenza.

CONOZCA LA DIFERENCIA ENTRE UN CATARRO Y LA INFLUENZA

No todas las enfermedades infecciosas, como un catarro o la influenza, pueden ser tratadas por sus proveedores de cuidados médicos. Si conoce los distintos síntomas y las soluciones para el tratamiento en casa, usted puede evitar realizar visitas

innecesarias al doctor. Del mismo modo, también podrá identificar condiciones que requieren atención médica. *(Por favor, diríjase a la siguiente gráfica que describe los síntomas, las opciones de tratamiento en casa, y cuando debe ver a su doctor.)*

| Influenza (incluyendo H1N1) | Catarró/Resfriado | Infección de garganta por estreptococo | Virus Respiratorio Sincicial (VRS) |
|--|---|--|---|
| <p>Cualquiera de los siguientes se produce de forma repentina:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fiebre de aproximadamente 102-104 grados que dura de 3 a 4 días • Es extremadamente común tener malestar y dolor general y con frecuencia son severos • El cansancio y la debilidad pueden durar hasta un máximo de 2 a 3 semanas, teniendo como resultado agotamiento extremo de forma regular • Es común que tenga tos, dolor de garganta, escalofríos, moqueo nasal y dolor de cabeza | <ul style="list-style-type: none"> • Moqueo nasal, ojos entorpecidos, estornudos, dolor de garganta, congestión de los senos paranasales, tos seca, tos húmeda sin silbido o respiración rápida, temperatura baja, dolor de cabeza, malestar general en el cuerpo • Se produce de forma gradual • Un catarro dura normalmente entre 1 a 2 semanas • Normalmente un síntoma precede a los otros, aunque la tos y el dolor de garganta pueden persistir después de que los otros hayan desaparecido | <ul style="list-style-type: none"> • Fiebre, dolor de cabeza y dolor de garganta (los niños pequeños pueden quejarse de dolor de estómago en vez de dolor de garganta) • Inflamación de las glándulas del cuello • Las amígdalas tienen un color rojo vivo y posiblemente manchas blancas • A algunas personas les sale un sarpullido | <ul style="list-style-type: none"> • Nariz congestionada o moqueo nasal • Fiebre alta (puede ser baja en individuos mayores de 3 años) • Tos severa y / o silbido al respirar* • Falta de aliento o ritmo respiratorio muy rápido* • Color azulado en labios o uñas de las manos* • Apatía, irritabilidad o desganancia* • Falta de apetito / come mal • Apnea* • Dolor de garganta (típico de los 3 años a la edad adulta) • Dolor de cabeza <p><i>*Típico en bebés menores de 3 años</i></p> |
| <p>Síntomas</p> | <p>Tratamiento en casa</p> <ul style="list-style-type: none"> • Enchufe un vaporizador de vapor fresco o tome una ducha caliente y vaporosa • Beba muchos líquidos. • La deshidratación hace que suba la fiebre • Vaya a la cama antes de lo normal | <ul style="list-style-type: none"> • No intente realizar tratamientos en casa si sospecha que usted o un ser querido pueda tener infección de garganta por estreptococo. Contacte a su doctor inmediatamente • Tómese la totalidad de los medicamentos recetados | <ul style="list-style-type: none"> • Beba muchos líquidos • Use un vaporizador de vapor fresco • Use gotas nasales de solución salina • Use medicamentos para la fiebre que no contengan aspirina • Lávese las manos con frecuencia / evite tocarse la cara y los ojos • Evite las áreas públicas durante los brotes de VRS • Descanse mucho |
| <p>Cuando debe ver al doctor</p> <ul style="list-style-type: none"> • Si tiene más de 65 años o un historial de problemas respiratorios o enfermedades crónicas, tal como una enfermedad del corazón o diabetes • Si empieza a tener falta de aliento, dolor al respirar, dolor de oído, dolor alrededor de los ojos o pámulos, o dolor fuerte de garganta • Si parece mejorar, y después empeora de nuevo | <ul style="list-style-type: none"> • Si se desarrollan signos de neumonía, bronquitis u otra complicación del sistema respiratorio superior: aumento de la tos, dificultad para respirar, fiebre alta, dolor de oído, dolor en la cara o el pecho • Si los síntomas persisten más allá de la duración típica de un catarro (entre una a dos semanas) | <ul style="list-style-type: none"> • Si su hijo tiene síntomas de infección de garganta por estreptococo, especialmente si alguien en su familia o en la escuela de su hijo ha tenido recientemente una infección por estreptococo • Cuando usted o su hijo desarrollen cualquiera de los síntomas asociados con la infección de garganta por estreptococo (vea lo anterior) | <ul style="list-style-type: none"> • Si su hijo tiene dificultad moderada para respirar, indicada al respirar entre 40 a 60 veces por minuto • Se cansa rápidamente cuando come / pérdida del apetito • Usa músculos del estómago, cuello o pecho cuando respira o se produce un silbido al respirar • Tiene un color inusual. La piel se pone de un color ligeramente gris o morado no uniforme y pálido, mientras que la lengua, las encías y los labios se mantienen rosados • Cansancio excesivo y falta de apetito • Si su hijo es menor de 3 meses y la fiebre es mayor de 100.4° • Si aparecen signos de deshidratación |