



Cuándo quedarse en casa

La mejor manera de prevenir la propagación de la gripe es mantener aislados a los enfermos de los demás.

- Si su hijo tiene fiebre Y dolor de garganta o tos, es mejor que no salga de casa hasta por lo menos 24 horas después de que la fiebre desaparezca.
- Si su hijo solamente tiene fiebre o solamente tiene síntomas como vómito, diarrea O dolor de garganta, entonces debe permanecer en casa hasta que los síntomas hayan desaparecido por 24 horas.



Cuándo ir con el médico

Con la gripe se debe aplicar el mismo criterio que con la mayoría de las enfermedades comunes. Si no llamaría a su proveedor de servicios de salud por los síntomas que se presentan, entonces tal vez no tenga que hacerlo ahora. Debe estar al pendiente de señales de advertencia de enfermedades serias como dificultad para respirar, dolor de pecho, ataques y confusión.



Aumente su flu IQ

- Connecticut Flu Watch – www.ct.gov/ctfluwatch para noticias recientes e información adicional
- Flu.gov – www.flu.gov
- Vacunación del Departamento de Salud Pública – www.ct.gov/dph/immunizations

a u m e n t e s u
FLU IQ

Uno de sus
seres queridos
tiene gripe:
Cómo atenderlo
en el hogar.



Qué hacer por alguien que tenga gripe

Si usted o una persona a la que cuida tiene influenza (gripe), es importante conocer los síntomas y saber qué hacer. Los síntomas de la gripe son: fiebre, dolor de cabeza, tos, dolor de garganta, congestión nasal, dolor en el cuerpo y fatiga, que pueden ser de leves a serios.

Las personas como las mujeres embarazadas y las que tienen problemas crónicos de salud, como diabetes o enfermedades cardíacas, podrían encontrarse en mayor riesgo de enfermarse seriamente de la gripe. Las personas con estas condiciones deben considerar buscar atención médica de inmediato al primer síntoma de gripe. No obstante, la mayoría de la gente puede recibir atención en el hogar de forma segura.



Prepárese

Si cuida de usted o de alguien con gripe, es importante estar preparado. Infórmese lo más que pueda en la página www.ct.gov/ctfluwatch y tenga a la mano medicinas para la fiebre (ibuprofeno, paracetamol) y una buena cantidad de líquidos.



Atención

Descanso

Es importante que la persona a la que atiende esté cómoda y descanse mucho. Si se puede, asigne un cuarto para el enfermo a fin de mantenerlo alejado de las personas sanas. El cuarto debe tener ventanas para que el aire circule.

Hidratación

Es muy importante beber muchos líquidos transparentes y estar hidratado para recuperarse de la gripe.

- Dé a la persona cantidades pequeñas de líquidos con frecuencia, aun si no tiene sed.
- Si la persona tiene vómito, no le dé líquidos ni alimentos por al menos una hora. Luego proporcione líquidos transparentes como té, agua y hasta paletas en pequeñas cantidades.
- Los bebés de pecho que vomiten pueden seguir recibiendo el pecho pero en menos cantidad.

Medicación

La fiebre y otros síntomas se pueden reducir con medicinas que se venden sin receta y que puede conseguir en farmacias.

- El ibuprofeno y el paracetamol reducen la fiebre y combaten el dolor de garganta y otros síntomas.
- Nunca le dé aspirina a personas menores de 20 años, ya que se le vincula con una enfermedad peligrosa que se llama síndrome de Reye.

Observación

Llame al médico de inmediato si la persona a la que atiende:

- Tiene dificultad para respirar o respira rápidamente.
- Tiene azulados los labios o la piel.
- Se queja de dolor o presión en el pecho.
- Se mira confundida.
- Tiene ataques o espasmos.
- Empeora después de verse mejor.