

¿Tiene gripe?



Repentinamente tiene tos, dolor de cabeza, dolores en el cuerpo, fiebre... podría ser **GRIPE**. Es cierto que la gripe puede hacer sentir muy mal a una persona, pero la mayoría puede cuidarse con tranquilidad en su casa. Vacunarse contra la gripe todos los años puede ayudar a prevenir la gripe. Pero si se contagia, siga estos consejos útiles:

Consejos para el autocuidado

- Beba muchos líquidos.
- Coma.
- Descanse.
- Tome analgésicos de venta libre, como Tylenol® o Advil®, según sea necesario. (**NUNCA** les dé aspirina a niños o adolescentes que presenten síntomas similares a los de la gripe, en especial si tienen fiebre).
- Si le duele la garganta, haga gárgaras con agua y sal.
- Evite beber alcohol y fumar.

Proteja a los demás

- Trate de evitar el contacto directo con otros integrantes de la familia.
- Lávese las manos con frecuencia.
- Cúbrase la boca con pañuelos de papel al toser o estornudar.
- Deseche de inmediato los pañuelos de papel usados y lávese las manos.

Llame a su proveedor de salud si cree que tiene gripe. El proveedor le dirá si debe hacer una consulta. Algunas personas corren mayor riesgo de padecer complicaciones graves a causa de la gripe. Es posible que un proveedor de salud tenga que examinarlas. Entre las personas que corren mayor riesgo se incluyen: personas mayores, mujeres embarazadas, niños pequeños y personas con afecciones médicas crónicas.

Cuándo debe solicitar atención médica de inmediato

Niños

- Respiración acelerada o dificultad para respirar.
- Piel de color azulada.
- Presenta deshidratación.
- No despertarse ni interactuar.
- No querer que lo tengan en brazos.
- Los síntomas gripales mejoran, pero después reaparecen acompañados de fiebre y empeoramiento de la tos.
- Fiebre con sarpullido.

Adultos

- Dificultad para respirar o falta de aliento.
- Dolor o presión en el pecho o el abdomen.
- Mareo repentino.
- Confusión.
- Vómitos intensos.



Para obtener más información, visite:
www.nj.gov/flu

