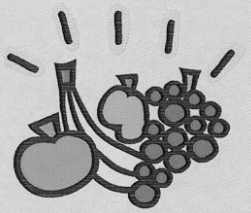
¿Cómo Puedo Prevenir la Gripe?

- ¡Lávese las manos frecuentemente!
- Evite el contacto con la gente enferma.
- Si ya se enfermó, permanezca en su casa y alejado de otros. Mantenga a sus hijos en casa si están enfermos.
- Al estornudar y/o al toser, cúbra su boca y nariz con pañuelos desechables o con la manga de su camisa.
- Evite tocar sus ojos, nariz, y boca.
- ¡Mantenga fuerte su sistema inmune! Duerma bien, practique actividades físicas, regularmente, domine su nivel de estrés, beba mucha agua, y coma alimentos saludables.



Para una buena salud, consuma 5 frutas o vegetales al día!

¿Tiene Más Preguntas? Por favor Contacte:

- Departamento de Salud en su Condado
- Departamento de Servicios de Salud de Arizona
  www.azdhs.gov/flu

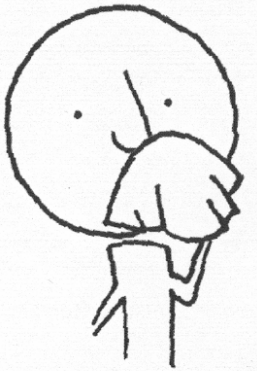
  Teléfonos Directos de la Influenza:
  602-364-4500 o 1-800-314-9243 (Fuera de Phoenix)

  Oficina de Enfermedades Infecciosas, Sección de Epidemiología:
  602-364-3676
- Información de la Comunidad y Referencia:
  602-263-8856 o
  1-800-352-3792
  (Fuera de Phoenix)
  www.cir.org
- Página del CDC:
  www.cdc.gov/flu

¡Practique la prevención!

Si usted necesita esta publicación en otro formato, por favor llame a la Oficina de Información Pública del ADHS al 602-542-1001 o al 1-800-367-8939 (TDD/TTY).

¡Practique la prevención!



Preguntas y Respuestas sobre la Gripe (Influenza)

Arizona Department of Health Services

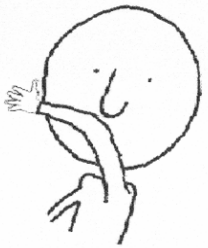
¿Que es la Gripe (Influienza)?

La Gripe o Influenza es una infección contagiosa de los pulmones, de la garganta, y de la nariz causada por el virus de la Influenza. En Arizona, la estación de la Gripe es de Octobre hasta Marzo.

La Gripe generalmente causa una enfermedad moderada a severa. Algunas personas tienen un riesgo más alto para las complicaciones serias de la Influenza. Estas incluyen las personas mayores de edad, a los niños pequeños, a las mujeres embarazadas, y a la gente con ciertas condiciones de la salud.

¿Cómo se Transmite la Gripe?

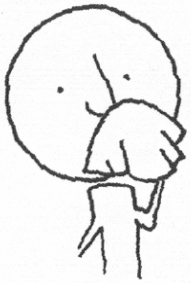
- El virus de la Gripe se transmite a través de gotitas de saliva, al toser, al hablar, o al estornudar.
- Una persona sana se puede infectar al tocar algo que contenga el virus (como un botón de puerta o un pañuelo desechable usado). Luego, con los germenes en sus manos, se tocan su boca o nariz.
- La enfermedad comienza entre uno y cuatro días después (un promedio de 2 días).



¡Cúbrete al Toser!

¿Cuáles son los síntomas?

- Fiebre
- Dolor de cabeza
- Fatiga
- Tos
- Catarro
- Dolor muscular
- Dolor de garganta
- Ocasionalmente,
- nausea, vómito, y diarrhea (especialmente en los niños).



¿Puedo Conseguir la Vacuna?

Aunque la vacuna es la mejor manera de prevenir la Gripe, este año hay una escasez nacional, y es necesario distribuir la vacuna entre la gente que más la necesita:

- Niños de 6 a 23 meses de edad
- Adultos de 65 años y más
- Personas de 2 a 64 años con condiciones médicas crónicas subyacentes
- Mujeres embarazadas
- Residentes en asilos de ancianos, o en instalaciones de cuidado a largo plazo
- Niños de 6 meses a 18 años, en terapia crónica con aspirina
- Trabajadores de salud con contacto directo con pacientes
- Prestadores de servicios a domicilio que vivan con niños menores de 6 meses de edad

¿Es Catarro o es Gripe?

El catarro y la Gripe tienen algunos síntomas similares pero son causados por diferentes virus. La enfermedad causada por el catarro común es mucho más moderada. ¡Si usted tiene fiebre, mucho cansancio, y dolores musculares por 3 o 4 días, usted puede tener la Influenza!

¿Puedo Contagiar a Otros?

Las personas pueden propagar la Gripe antes de darse cuenta que están enfermas. Una persona es generalmente contagiosa desde 1 día antes hasta 7 días después de contraer la enfermedad.

¿Cómo se Cura?

Descanse mucho y beba muchos líquidos. Llame a su médico si usted tiene preguntas o quiere más información sobre opciones de tratamiento.

Gráficos reimpresos con permiso del Departamento de Salud de Minnesota.