

WHAT YOU CAN DO

Influenza

La influenza causa fiebre, tos, dolor corporal, cansancio, garganta adolorida y secreción nasal. Algunas personas que se contagian con la influenza pueden enfermarse seriamente. Aquí le aconsejaremos que es lo que usted puede hacer para evitar contagiarse o para que se sienta mejor si es que ya se ha contagiado.



Si usted se enferma, quédese en la casa.

- La vacuna contra la influenza es la mejor forma para evitar adquirir de influenza. La vacuna no le dará influenza.
- Toda persona mayor de 6 meses de edad debiera recibir una vacuna contra la fluensa.
- La mejor época para vacunarse es en Octubre o Noviembre antes que comience la temporada de influenza, aunque usted todavía se puede vacunar hasta mediados de Febrero.
- Manténgase alejado de las personas que se encuentren enfermas. Los gérmenes de la influenza se transmiten por el aire. Si usted se enferma, quédese en la casa y no vaya al trabajo o al colegio.
- Lávese las manos con agua y jabón en forma frecuente. Trate de no tocarse los ojos, nariz y la boca.

La fecha para su vacunación es: _____

Durante su visita al consultorio la oficina de su doctor o la clínica:

Pregúntele donde puede vacunarse contra la influenza en el caso que su medico no tenga la vacuna.

Pregúntele si usted necesitara tomar medicamentos para la influenza aunque se haya vacunado.

Pregúntele si usted necesita una vacuna contra la gripe de alta dosis si usted tiene 65 anos de edad o más.

Llama la oficina de su doctor o la clínica:

- Si esta enfermo y no sabe si es debido a un resfrió o por la influenza.
- Si se contagia con la influenza y:
 - Tiene fiebre por mas de tres días.
 - Tiene problemas para respirar.
 - No puede comer o ingerir líquidos.

Las cosas que puede preguntar la oficina de su doctor o la clínica acerca de la influenza:

- ¿Cuan grave es la influenza?
- ¿Por que es tan importante tratar de evitar el contraer la influenza?
- ¿Es posible enfermarse después de haberse vacunado?
- ¿Quien en mi familia debiera vacunarse contra la influenza?
- ¿Como saber si tengo un simple resfrió o la influenza?
- ¿Si me da la influenza:
 - Que es lo que puedo hacer con la fiebre, tos y los dolores que produce la influenza?
 - Cuales son los medicamentos que puedo tomar para la influenza?
 - Como puedo hacer para no contagiar con influenza a otros?



Lávese las manos con agua y jabón en forma frecuente.



Llama a su doctor si usted tiene fibre por mas de tres días.

Sostenido por una beca educativa de Sanofi Pasteur

Para más información, vea a www.MedlinePlus.gov y la busque por "Influenza".

©2012 ACP Foundation

