

¿Cuándo debo ver yo a un proveedor médico en seguida?
Si usted se enferma y experimenta cualquiera de las señales de alerta siguientes, vaya a la sala de emergencia o el centro urgente del cuidado.

Para **niños**, señales de alerta de emergencia que necesitan atención médica urgente incluyen:

- ◆ Respirar rápidamente o un problema de respirar
- ◆ Piel del color azulado o gris de (Llamar a 9-1-1 inmediatamente)
- ◆ No beber líquidos suficientes
- ◆ Vomitar severo o persistente
- ◆ No despertarse o no interactuar
- ◆ Es tan irritable que el niño no quiere ser tenido
- ◆ Síntomas similares a la gripe mejoran pero entonces regresan con fiebre y tos peor

Para **adultos**, señales de alerta de emergencia que necesitan atención médica urgente incluyen:

- ◆ La dificultad de respirar o falta de respiración
- ◆ Dolor o presión en el pecho o el abdomen
- ◆ Repentina del mareo
- ◆ La confusión
- ◆ Vomitar severo o persistente
- ◆ Síntomas similares a la gripe mejoran pero entonces regresan con fiebre y tos peor



Para más información sobre gripe H1N1, contacte KDHE:

- ◆ **1-877-427-7317 (gratis)**
8 a.m. - 5 p.m. La Hora Central
Lunes a Viernes
- ◆ **h1n1fluinfo@kdheks.gov**
- ◆ **www.kdheks.gov**



Nuestra Visión - Como la agencia de la protección del ambiente y de la salud pública del estado, KDHE promueve elecciones responsables para proteger la salud y el ambiente para todas las residentes de Kansas.

Con la educación, servicios directos y la evaluación de datos y tendencias, juntado con el desarrollo de política y la aplicación, KDHE mejorará la salud y la calidad de vida. Prevenimos la enfermedad, lesiones y fomentamos un ambiente seguro y sostenible para la población de Kansas.

Información adaptada del Departamento de Salud del Condado Seattle-King . Revisado 9/28/09



La Gripe Estacional y H1N1—

Cuándo Buscar el Cuidado Médico



La Gripe Estacional y H1N1 - Cuándo Buscar el Cuidado Médico

¿Qué es la influenza? La influenza (también conocido como la gripe) es una enfermedad respiratoria contagiosa causada por un virus de gripe. La gripe estacional y H1N1 son ambos virus de influenza que puede causar la enfermedad templado o severa. La influenza viene generalmente de repente y incluye típicamente fiebre y tos o garganta adolorida. Otras síntomas pueden incluir dolor de cabeza, el cansancio extremo, nariz líquida o congestionada, o dolores de músculo. La náusea, vomitar, y la diarrea también puede ocurrir y ser más común en niños que adultos.

¿Con la gripe necesitan todos ver un proveedor de asistencia médica o es probado y tratado?

La mayoría de los niños y adultos con la gripe que están generalmente bien de salud recuperarán sin necesitar para visitar un proveedor de

asistencia médica. Algunas personas quizás quieren llamar su proveedor de asistencia médica para el consejo en cómo cuidar de la gripe en casa.



Pienso que tengo la gripe. ¿Puedo ser probado y tratado para la influenza H1N1 o gripe estacional?

Probar y tratar no son necesitados ni son recomendados para la mayoría de los niños y los adultos que tienen gripe. La medicina

antiviral no es recomendada actualmente menos personas con la gripe que están en riesgo más alto para complicaciones o tienen enfermedad severa.

¿Quién necesita llamar o visitar a un proveedor de asistencia médica?

Los niños y los adultos que están enfermos y en riesgo alto para complicaciones de gripe y personas con síntomas más severos de gripe debe llamar a su proveedor regular de asistencia médica o ir a un dispensario urgente del cuidado o el departamento de la emergencia si ellos no pueden alcanzar a su proveedor de asistencia médica.

Siempre que sea posible, **llame** a su proveedor de asistencia médica a conseguir el consejo en si usted necesita ser visita. Por favor no vaya a un departamento de la emergencia a menos que usted tenga síntomas severos o una condición crónica que hace usted en riesgo más alto para complicaciones de gripe y para usted no puede contactar a su proveedor de asistencia médica.

El consejo general si usted piensa que tiene la gripe

- ◆ Si usted está enfermo con la gripe, usted puede estar enfermo para una semana o más largo. Quédesse en casa por favor, menos si usted necesita el cuidado médico u otras necesidades, así que usted puede mejorarse y prevenir otros de conseguir enfermo. Beba muchos líquidos y descanse tanto como posible. Evite viaje.
- ◆ No vaya a trabajar ni educar hasta que por lo menos 24 horas después de que su fiebre se va. Su fiebre debe ser normal sin el uso de medicina que reduce la fiebre como paracetamol (Tylenol) y ibuprofen (Motrin).

- ◆ Si usted sale de casa para buscar el cuidado médico, lleve una mascara de la cara.
 - ◆ Lave las manos con frecuencia con agua y jabón tibios o utilice un limpiador de mano de alcohol.
 - ◆ Cubra sus toses y los estornudos con un tejido o la manga del codo.
- En general, evita contacto con otras personas tanto como posible para mantener de esparcir su enfermedad, especialmente éstos con uno de las condiciones crónicas de alto riesgo listaron arriba.

¿Quién tiene aumentado riesgo para complicaciones de gripe?

- ◆ Los niños más jóvenes de 5 años de edad – especialmente niños más jóvenes de 2 años de edad, para quien el riesgo para complicaciones severas de la influenza estacional es más alto.
- ◆ Los adultos 65 años de la edad o más
- ◆ Mujeres Embarazadas
- ◆ Personas con enfermedades crónicas del pulmón (inclusive el asma), el corazón (menos hipertensión), el riñón, el hígado, la sangre (Inclusive la enfermedad de célula de hoz), el cerebro o el sistema nervioso, los músculos (especialmente éstos que causa dificultad con tragar), o el metabolismo (inclusive diabetes);
- ◆ Personas con sistemas inmunológicos debilitados, debido a medicinas o VIH;
- ◆ Personas más jóvenes de 19 años de la edad que reciben terapia a largo plazo de aspirina, a causa de un riesgo aumentado para el síndrome de Reye.

