

# ¡Esté preparado para la Gripe!

## Frene la propagación de la gripe:

Lávese las manos frecuentemente

Cúbrase cuando tose o estornuda  
con un pañuelo descartable o la  
manga

Quédese en casa cuando se  
encuentre enfermo, no vuelva  
al trabajo o a la escuela hasta  
que hayan pasado 24 horas sin  
fiebre, sin haber estado utilizando  
medicamentos antifebriles

¡Vacúnese y manténgase informado!



# Be prepared for the flu!

## Stop the spread of flu:

Wash your hands often

Cover your cough or sneeze  
with a tissue or sleeve

Stay home when sick and  
don't return to work or school  
until fever-free for 24 hours,  
without using fever-reducing  
medication

Get vaccinated and Stay Informed!



## Conozca los síntomas:

- Fiebre (superior a 100°F)
- Tos
- Dolor de cuerpo o dolor de cabeza
- Escalofríos y fatiga
- Dolor de garganta
- Nariz tupida o congestionada
- Diarrea y vómitos, en algunos casos

• *Consulte el interior para saber qué hacer si usted  
o uno de sus seres queridos contrae la Gripe*

## Know the Symptoms:

- Fever (above 100°F)
- Cough
- Bodyaches or headache
- Chills and fatigue
- Sore throat
- Runny or stuffy nose
- Diarrhea and vomiting, in some cases

• *See Inside to Learn What to Do if You or a  
Loved One Gets the Flu Gets the Flu*

**Remember: Do Not return to work or school until 24 hours after the symptoms listed above have stopped and the fever is gone without the use of fever-reducing medications.**

*If at any time you feel uncomfortable or worried about you or your loved one's symptoms, you should contact your health care provider.*

## What To Do If You Or A Loved One Gets The Flu (from [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)):

- Get plenty of rest; drink fluids
- Consider taking fever-reducing medication
- Do Not give aspirin to children or teens who have the flu
- Take antiviral medication if prescribed
- Stay home from work or school until fever is gone for 24 hours, without use of fever-reducing medication.

**If you have severe illness or you are at high risk for flu complications, contact your health care provider or seek medical care.** Your health care provider will determine whether flu testing or treatment is needed.

**If you become ill and experience any of the following warning signs, seek emergency medical care.**

In children, emergency warning signs that need urgent medical attention include:

- Fast breathing or trouble breathing
- Bluish or gray skin color
- Not drinking enough fluids
- Severe or persistent vomiting
- Not waking up or not interacting
- Being so irritable that the child does not want to be held
- Flu-like symptoms improve but then return with fever and worse cough

In adults, emergency warning signs that need urgent medical attention include:

- Difficulty breathing or shortness of breath
- Pain or pressure in the chest or abdomen
- Sudden dizziness
- Confusion
- Severe or persistent vomiting
- Flu-like symptoms improve but then return with fever and worse cough

**Recuerde: No regrese a trabajar o a la escuela hasta que hayan transcurrido 24 horas sin los síntomas mencionados anteriormente y que la fiebre haya cesado, sin utilizar medicamentos antifebriles.**

*Si en algún momento se siente incomodo o preocupado por los síntomas de su ser querido, debe ponerse en contacto con su proveedor de cuidados de la salud.*

## ¿Qué hacer si usted o uno de sus seres queridos contrae la Gripe? ([www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)):

- Descanse todo lo que pueda, beba líquidos
- Considere la posibilidad de tomar medicamentos antifebriles
- NO administre aspirina a los niños o jóvenes que estén con Gripe
- Tome medicación antiviral si se la recetan
- Quédese en casa y no vaya al trabajo o a la escuela hasta que hayan transcurrido 24 horas sin fiebre, sin haber estado utilizando medicamentos antifebriles

**Si tiene una enfermedad grave o si tiene un alto riesgo de tener complicaciones por la influenza, contacte a su proveedor de atención médica o busque cuidados médicos.** Su personal de atención médica determinará si es necesario hacerle pruebas de detección de la influenza o darle tratamiento.

**Si se enferma y presenta alguno de los siguientes signos de advertencia, busque atención médica de inmediato.**

En los niños, algunos de los signos de advertencia importantes que requieren atención médica inmediata son:

- Respiración agitada o dificultad para respirar.
- Color azulado o grisáceo en la piel.
- No está tomando suficientes líquidos.
- Vómitos fuertes o constantes.
- No quiere despertarse ni interactuar con los otros.
- Que el niño esté tan molesto que no quiera que lo carguen.
- Los síntomas similares a los de la influenza o gripe mejoran pero luego regresan con fiebre y una tos peor.

En los adultos, algunos de los signos de advertencia importantes que requieren atención médica inmediata son:

- Dificultad para respirar o se queda sin aliento.
- Dolor o presión en el pecho o el abdomen.
- Mareo repentino.
- Confusión.
- Vómitos fuertes o constantes.
- Los síntomas similares a los de la influenza o gripe mejoran pero luego regresan con fiebre y una tos peor.