

# Datos acerca de la Gripe

- Dos tipos de gripe (flu), la gripe regular y la gripe H1N1 o porcina están actualmente circulando en los Estados Unidos.
- Los virus de gripe se contagian de persona a persona principalmente cuando alguien tose o estornuda.
- Las personas también pueden infectarse si tocan alguna cosa que tenga gérmenes del virus de la gripe y después se tocan la boca o la nariz. Los gérmenes de la gripe pueden vivir hasta ocho horas en los objetos.
- Los síntomas de la gripe incluyen fiebre, tos, dolor de garganta, moqueo o nariz congestionada, dolor de cabeza, dolor en el cuerpo, escalofríos y fatiga.
- Con la infección de gripe H1N1, también puede haber vómitos o diarrea.
- Las vacunas son de las mejores herramientas que tenemos para prevenir la gripe. Hable con su doctor acerca de si debe recibir la vacuna.
- Si la vacuna de la gripe no está disponible, recuerde que el lavarse las manos frecuentemente es una manera fácil de evitar la gripe.

# ¿Quién se debe hacerse vacunar?

- Cualquier persona de seis meses de edad o más que no tenga una razón médica para no recibir la vacuna como por ejemplo una alergia severa al huevo.
- Hable con su doctor para determinar cuál tipo de vacunas – spray nasal o inyección – es la más apropiada para usted.

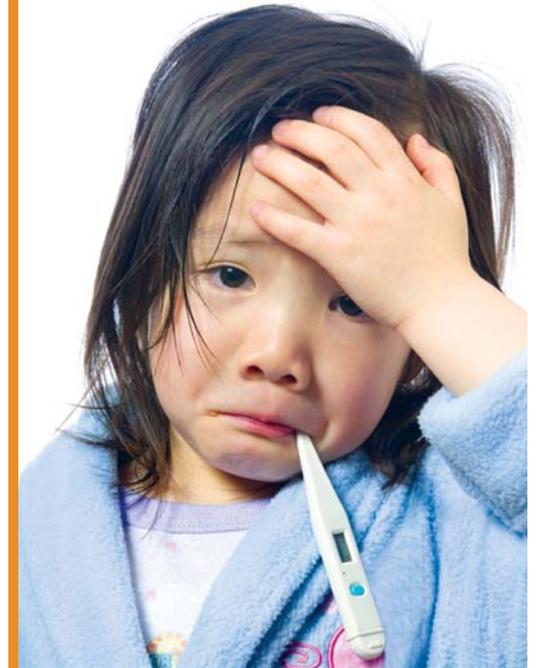
## Números de Teléfono de Asistencia

Línea de Información de la Gripe H1N1  
del Estado de Nueva York  
1-800-808-1987

Línea de Información del Departamento de Salud  
del Condado de Westchester  
914-813-5000

Visite [www.westchestergov.com/health](http://www.westchestergov.com/health) para más información acerca de la gripe (flu).

# Conozca lo que debe hacer acerca de la Gripe



# Que no le dé la Gripe (Flu)



- Lávese las manos después de usar el baño, antes y después de comer, después de tocar objetos que muchas personas han tocado y después de saludar de mano. Cerciórese de lavarse las manos por lo menos por 20 segundos. (Cante la canción de "Happy Birthday" dos veces.)
- Use desinfectante de las manos a base de alcohol si no hay agua disponible.
- Evite el contacto cercano con personas enfermas.
- Limpie superficies compartidas tal como las manijas de las puertas, teléfonos y teclados tantas veces sean tocadas por otras personas.
- No se toque los ojos, la nariz, ni la boca sólo que sea muy necesario – los gérmenes se propagan de esta manera.
- Pregunte a su doctor cuáles vacunas contra la gripe son las más indicadas para usted.

# ¿Tiene la Gripe?



- Quédese en casa si tiene síntomas de gripe – fiebre, tos, dolor de garganta, nariz congestionada o con moqueo, o dolor en el cuerpo.
- Tome bastantes líquidos y descanse mucho.
- La mayoría de las personas se recuperan por sí solos sin intervención médica.
- Si usted corre el riesgo de complicaciones, llame a su doctor para determinar si usted necesita medicina.
- Si tiene dificultad severa para poder respirar u otras señales de enfermedad grave, vaya a un hospital inmediatamente.

# No contagie a otros con la Gripe



- Tosa o estornude tapándose la boca con lo interior del codo de su camisa.
- Lávese las manos después de usar el baño, antes y después de comer, después de tocar objetos que muchas personas han tocado y después de saludar de mano.
- Quédese en casa si está enfermo.
- El lavarse las manos frecuentemente es una manera fácil de evitar la gripe.