

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



Lávese las manos con agua y jabón en forma frecuente.



Llama a su doctor si usted tiene fiebre por más de tres días.

- La vacuna contra la influenza es la mejor forma para evitar adquirir de influenza. La vacuna no le dará influenza.
 - Usted debiera vacunarse cada año si:
 - Es mayor de 50 años de edad.
 - Tiene diabetes, enfermedad cardíaca o pulmonar u otros problemas de salud.
 - Vive o es responsable del cuidado de niños, personas mayores o alguien con problemas de salud.
 - 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.
- Pregunte a su doctor** donde puede vacunarse contra la influenza en el caso que su médico no tenga la vacuna.
- Pregunte a su doctor** si usted necesitara tomar medicamentos para la influenza aunque se haya vacunado.
- Llama a su doctor** si esta enfermo y no sabe si es debido a un resfrió o por la influenza.
- Llama a su doctor** si se contagia con la influenza y:
- Tiene fiebre por más de tres días.
 - Tiene problemas para respirar.
 - No puede comer o ingerir líquidos.

La fecha para su vacunación es: _____

Las cosas que puede preguntar a su doctor acerca de la influenza:

- Cuan grave es la influenza?
- Por que es tan importante tratar de evitar el contraer la influenza?
- Existe algo además de la vacuna contra la influenza que me pueda ayudar a no 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?

Sostenido por una beca educativa de Sanofi Pasteur

Para más información, vaya a www.MedlinePlus.gov y la búsqueda para la "Influenza".

©2007 ACP Foundation