

Hoja de Datos sobre Salud Pública



Department of Health & Human Services

oakgov.com/health

La Influenza (Gripe)

¿Qué es la gripe?

La gripe es una infección viral de las vías respiratorias.

¿Quién puede conseguir la gripe?

La gripe afecta a todos los grupos de edad. Aquellas con alto riesgo de desarrollar complicaciones son los niños menores de 2 años de edad, mujeres embarazadas, adultos mayores de 65 años de edad, y los que tienen una enfermedad crónica como el cáncer, las enfermedades del corazón, VIH, diabetes y / o asma.

¿Cuáles son los síntomas?

Los síntomas comienzan de repente, con fiebre, dolor de cabeza, dolor muscular, tos, escurrimiento nasal, escalofríos y dolor de garganta. A veces los niños pueden tener dolor de estómago y diarrea. La tos puede durar 2-7 días.

¿Cuánto tiempo después de la exposición aparecen los primeros síntomas empezar?

Los síntomas generalmente aparecen de 1 a 3 días después de la exposición.

¿Cómo se contagia la gripe?

La gripe se propaga de persona a persona por secreciones de la nariz, garganta y boca, por el estornudo, la tos, y al hablar. El virus puede sobrevivir en superficies de hasta 8 horas a temperatura ambiente. A veces la gente se infecte al tocar algo con el virus de la gripe H1N1 en ella luego se tocan la boca o la nariz. **Usted no puede infectarse al comer carne de cerdo o productos de cerdo.**

¿Cuanto tiempo es una persona contagiosa?

Generalmente 1 día antes del comienzo de los síntomas hasta 7 o más días después de enfermarse.

¿Es la gripe peligrosa?

Puede ser. La mayoría de las personas están enfermas por sólo unos pocos días. Algunos, sin embargo, pueden desarrollar neumonía.

¿Hay un tratamiento para la gripe?

Quédate en casa, descansa y beba muchos líquidos. Los medicamentos con receta llamados agentes antivirales pueden utilizarse para prevenir o tratar la gripe. Los niños y adolescentes con la gripe no se debe administrar aspirina o productos por el riesgo de desarrollar síndrome de Reye.

¿Cómo se puede prevenir la gripe?

- Obtener una vacuna contra la gripe cada año.
- Reducir el contacto con personas infectadas cuando sea posible.
- Tosa o estornude en su manga.
- Practique buena higiene y lavarse las manos antes de comer y después de usar el baño.

Otro Lado



Instrucciones de Lavado de Manos

- Utilice el jabón y la agua corriente
- Frote las manos enérgicamente durante 20 segundos
- Lavar todas las superficies, incluyendo:
 - El reverso de las manos
 - Las muñecas
 - Entre los dedos
 - Debajo de las uñas
- **Enjuaguese bien**
- **Séquese** las manos con una toalla de papel
- **Cierre el agua con una toalla de papel**

Para más información sobre el Lavado de Manos, llame al (248) 858-1406 o gratis a 1 (800) 848-5533

Para copias adicionales, visite nuestra página web en www.oakgov.com/health

La División de Salud del Condado de Oakland no negará participación en sus programas basados en la raza, sexo, religión, origen nacional, edad o discapacidad. Los requisitos de la elegibilidad del estado y el gobierno federal solicitarán ciertos programas.