

# LA INFLUENZA (LA GRIPE)

## La vacuna contra la influenza es la mejor protección. ¡Vacunarse hoy!

La vacuna contra la gripe salva vidas. Eso significa menos hospitalizaciones y menos días de enfermos.

Para obtener más información sobre la vacuna contra la influenza, hable con/ puede ir al médico, muchas farmacias, y mercados.

Para obtener más información la influenza o donde vacunarse, visite [www.flu.delaware.gov](http://www.flu.delaware.gov) o llame al 1-800-282-8672.

### Residentes de Delaware se anima evitar la infección por:

- **Lávate las manos a menudo con agua y jabón.** Los productos para lavarte las manos a base de alcohol también pueden ser efectivos.
- **Cúbrete la boca cuando tosas cúbrete la boca y nariz cuando tosas o estornudes.** Usa un pañuelo desechable, la manga de tu camisa o la parte interior de tu brazo para cubrirte la boca y nariz.
- **Quédate en casa cuando estas enfermo,** quédate en casa 24 horas después que se te pase la fiebre sin usar medicinas para reducir la fiebre.

### Cinco modos hacer si tiene la gripe:

- **Debe descansar y quedarse en la cama.**
- **Evite el contacto cercano** con gente en la casa así no les harás enfermo.
- **Dele líquidos a la persona enferma** para que beba la mayor cantidad posible.
- **Use medicamentos para bajar la fiebre,** tales como acetaminofén o ibuprofeno.
- Si esta mucho enferma u está embarazada u tiene condición medicales, como asma, pone más complicaciones de la influenza, **llame al medico.**

### Todo el que las tenga debe buscar atención médica inmediata:

En los niños	En los adultos
Respiración rápida o problemas para respirar	Dificultad para respirar o falta de aire
Coloración azulada de la piel	Dolor o presión en el pecho o el abdomen
No toman suficientes líquidos	Mareos repentinos
No despierta o no interactúan	Confusión
Un estado de irritabilidad tal que el niño no quiere que se le sostenga	Vomito severo o persistente (vomito continuo)
Los síntomas de gripe mejoran, pero luego regresan con fiebre y empeoramiento de la tos	Los síntomas de gripe mejoran, pero luego regresan con fiebre y empeoramiento de la tos
Erupciones en la piel (sarpullido)	

Además de los signos anteriores, conseguir ayuda médica de inmediato para cualquier niño que tenga alguno de estos síntomas:

Incapacidad para comer
Dificultad para respirar
No tiene lágrimas cuando llora mucho
Menos pañales mojados a la normal



## Vacunación: protegiéndonos unos a otros.