



South Central  
Public Health District  
Prevent. Promote. Protect.

¡Cubra  
SU  
tos!

Sepa lo que  
Debe Hacer  
Contra la Gripe



¡Quédese  
en casa  
24 horas  
después  
que la fiebre  
haya terminado!



¡Vacúnese!



¡Lávese  
las  
manos!

## Gripe Estacional (o de temporada)

### Vacúnese contra la gripe

**El vacunarse no solo significa protegerse, pero también no transmitir la gripe a su cónyuge, hijos, o nietos. Los siguientes grupos deben ser vacunados contra la gripe:**

- Todas las personas de 6 meses de edad o más
- Personas de cualquier edad con ciertas enfermedades crónicas.
- Personas que viven en asilos para ancianos y otras instituciones de cuidado prolongado
- Personas que viven con otras personas muy vulnerables a complicaciones de la influenza, o que cuiden de ellas, tales como:
  - a. Trabajadores de salud.
  - b. Miembros del hogar que tengan contacto con personas que tengan alto riesgo de tener complicaciones por causa de la gripe.
  - c. Personas que vivan o proveen cuidado a niños menores de 6 meses de edad (estos niños están muy pequeños para ser vacunados).

*Manténgase saludable mediante la práctica de estos hábitos saludables:*

- Evite a personas que estén enfermas con la gripe
- Quédese en casa cuando esté enfermo
- Cubra su tos y estornudos
- Lave sus manos a menudo
- No se toque los ojos, nariz, o boca

## Síntomas de la gripe

Los síntomas de la gripe estacional (o de temporada) incluyen fiebre, tos, dolor de garganta, dolores en el cuerpo, dolor de cabeza, escalofrío, cansancio, y ocasionalmente vomito y diarrea. La gripe estacional (o de temporada) también puede causar el empeoramiento de las condiciones de salud crónicas.

**En los niños, las señales de emergencia que necesitan atención médica urgente incluyen:**

- Respiración acelerada o problemas para respirar
- Coloración azulada o gris de la piel
- No tomar suficiente líquidos
- Vómitos graves o persistentes
- Dificultad para despertarse o falta de interacción
- Estar muy irritable que el niño no quiere que lo carguen
- Síntomas similares a los de la gripe que mejoran pero luego reaparecen con fiebre y una tos peor

**En los adultos, las señales de emergencia que necesitan atención médica urgente incluyen:**

- Dificultad para respirar o falta de aire
- Dolor o presión en el pecho o abdomen
- Mareos de repente
- Confusión
- Vómitos graves o persistentes
- Síntomas similares a los de la gripe que mejoran pero luego reaparecen con fiebre y una tos peor

*Es importante saber que:*

- **La vacunación es la mejor protección.**
- **Las vacunas para la gripe estacional (o de temporada) tienen una historial de seguridad muy buena.**

*Acceso a la información del gobierno de los EE.UU. sobre la gripe de temporada se encuentra en:*

# Flu.gov

- Gripe de temporada
- Individuos y familias
- Donde usted vive
- Preguntas frecuentes
- Salud y seguridad
- Profesionales
- Planificación comercial
- Planificación de la comunidad
- Planificación escolar
- Planificación de transporte
- Planificación de hospitales

*Para obtener más información acerca de la gripe y vacunas para la gripe llame o visite nuestro sitio web*



**South Central  
Public Health District**  
Prevent. Promote. Protect.

Twin Falls 737-5900 Jerome 324-8838  
Bellevue 788-4335 Shoshone 934-4477  
Gooding 934-4477 Burley 678-8221

[www.phd5.idaho.gov](http://www.phd5.idaho.gov)