

H1N1: INFORMACIÓN IMPORTANTE

Sepa cuándo acudir

... a su médico familiar

1. Si su hijo menor de 5 años presenta fiebre, comuníquese con su pediatra. Los niños pequeños tienen más riesgo de complicaciones debido al H1N1.
2. Si está embarazada, avise a su ginecólogo/obstetra, o su médico familiar si presenta síntomas de gripe, como fiebre, tos y dolor de garganta.
3. Si tiene una enfermedad crónica, como padecimientos cardíacos, diabetes o asma, avise a su médico si comienza con síntomas de gripe.

... a su departamento local de emergencias

- Si siente que atraviesa una emergencia médica,* acuda a su departamento local de emergencias o llame al 911. La mayoría de los casos H1N1 no representan emergencias médicas, y la mayoría de las personas se recuperan por su cuenta. Los departamentos de emergencia no pueden hacer pruebas para comprobar H1N1 ni administrar la vacuna H1N1, pero pueden tratarle por problemas como la dificultad para respirar y la fiebre alta.
1. Si sus síntomas de gripe duran más de una semana o si su fiebre disminuye sin necesidad de medicamentos y luego vuelve uno o dos días después, avise a su médico de inmediato o vaya a su departamento local de emergencias.

*Las emergencias médicas incluyen dificultades para respirar o falta de aliento; dolor o sensación de presión en el pecho o el abdomen; mareos repentinos; confusión; convulsiones; y vómito severo o persistente. Con respecto a los niños, las emergencias médicas también pueden incluir respiración acelerada o dificultad para respirar; piel azulada; no tomar suficientes líquidos; sueño pesado o ánimo decaído; o estar tan irritables que no quieran ser tomados en brazos.

Protéjase a usted, a su familia y a su comunidad

- Vacúnese ya contra la gripe de temporada y contra la H1N1.
- Siempre lave sus manos frecuentemente y cúbrase al toser o estornudar.
- Si tiene síntomas de gripe, quédese en casa y no asista al trabajo o a la escuela ni a otras áreas públicas hasta que su fiebre haya desaparecido al menos 24 horas sin haber tomado medicamentos.
- Evite visitar a seres queridos en el hospital si tiene síntomas de gripe.

Permanezca comunicado

Estos números telefónicos y sitios web importantes pueden ayudarlo a permanecer informado sobre H1N1 en el Condado de Contra Costa:

Contra Costa Health Services: www.cchealth.org
Línea de información de salud grabada: 1-888-959-9911

Twitter: @CoCoHealth
Facebook: Contra Costa Health Services

Este mensaje ha sido apoyado por:

