



LA TEMPORADA DEL GRIPE SE APROXIMA PREPARESE AHORA!

perdura durante las temporadas del otoño e invierno. La gripe temporal y la gripe H1N1 del 2009 (gripe porcina) se esparcirá este año. Los síntomas de la gripe incluyen fiebre y escalofríos, tos y dolor de garganta. Las personas también pueden sufrir de dolor en el cuerpo, dolores de cabeza, cansancio, mucosidad, diarrea o vómito. Para información complete del gripe puede ir al www.flu.gov o www.cdc.gov. Mucha gente con discapacidades en su desarrollo pueden caer en grupos con altos riesgos para complicaciones de la gripe. Para el **gripe H1N1**, aquellos con condiciones médicas crónicas (asma, diabetes, sistemas inmunológicos suprimidos, problemas del corazón, enfermedades del riñón, neurocognoscitivas y desordenes neuromusculares) y mujeres embarazadas tienen alto riesgo. Para la **gripe temporal**, personas mayores de 65 o menores de 2 años y aquellos con una condición médica crónica tienen alto riesgo.

TIPS DE PREVENCIÓN:

Considere las vacunas para el gripe temporal y el H1N1. Hable con su proveedor del cuidado de salud si se encuentra en un grupo de alto riesgo. Este mes ya estarán disponibles las vacunas para la gripe temporal y el H1N1. Hable con su proveedor del cuidado de la salud si las vacunas son adecuadas para usted. Ahora es el tiempo para aquellos de alto riesgo de complicaciones para el gripe para hablar con su doctor de que hacer si se enferman.

Cubre su boca cuando tosa o estornude con un kleenex, o tosa o estornude donde se doble su brazo. Tire los kleenex en recipientes para la basura. Lave sus manos con frecuencia. Gel antibacterial es aceptable cuando hay agua y jabón disponible. *Evite tocar sus ojos, nariz y boca y compartir teléfonos y otro equipo.*

Personas con gripe deben quedarse en casa. Aquellos con gripe no deben de ir al trabajo ni afuera con el público. En la mayoría de los escenarios esto significa que hasta que este libre de fiebre sin uso de medicamentos por lo menos 24 horas. Si vive con alguien que tiene la gripe, puede ir a trabajar pero esté al tanto de sí mismo en cuanto a signos de enfermedad. Las siguientes páginas del Web contienen consejos para hogares de cuidado comunitarios con licencia e instituciones de cuidado de salud: **Cuidado Comunitario con Licencia:** www.cclcd.ca.gov. **Departamento de Salud Pública de California** www.cdph.ca.gov. Para cualquier otra pregunta o consejo contacte los departamentos de salud pública del condado: **Salud Pública del condado de Alameda:** www.acphd.org/ (510) 267-8000. **Salud Pública del condado de Contra Costa:** www.cchealth.org (925) 313-6740.

Contacte a su medico si usted o alguien a quien le provee cuidado de salud sufre de síntomas similares a los del gripe. Esto es especialmente importante para aquellos grupos de alto riesgo. *Prepárese si se enferma y quédese en casa.* Tenga los siguientes artículos a mano: medicamentos para reducir la fiebre que contienen paracetamol o ibuprofen, gel antibacterial con base de alcohol, y kleenex. *Conozca los signos precautorios de emergencia y busque ayuda médica.* El Centro del Control de Enfermedad (CDC) recomienda que busque atención médica de emergencia para aquellas personas con las siguientes signos precautorias: **Niños:** Respiración agitada y problemas para respirar, piel azulado, deshidratación, letargia, comportamiento irritable, recaída de síntomas del gripe, fiebre con erupción. **Adultos:** Dificultad para respirar o sin aliento, dolor o presión en el pecho o abdomen, mareos repentinos, confusión, vomito severo o persistente.