

Cómo Cuidarse durante una Epidemia/Pandemia de Influenza

Podría ser difícil recibir cuidado médico durante una epidemia o pandemia de influenza ya que tanta gente estaría enferma. Los consultorios de los médicos y los hospitales podrían estar agotados. Por lo tanto, es importante estar preparado para cuidarse a usted y a su familia en casa.

Ya que podría tener que quedarse en casa por algún tiempo durante una pandemia de influenza, debería asegurarse de que tenga suficiente comida y agua en casa para por lo menos 3 días (1 galón de agua por persona por día). Asegúrese también de tener un surtido adicional de sus medicamentos. También es importante tener a la mano una lista de los números de teléfono importantes de su familia, amigos, vecinos y médico.

El tratamiento y cuidado en casa pueden aliviar los síntomas de influenza y reducir el riesgo de complicaciones.

Los síntomas de influenza incluyen:

- Escalofríos y calentura
- Dolor de cabeza
- Dolor de los músculos
- Garganta adolorida, tos seca
- Nariz que correte, congestión nasal
- Fatiga, debilidad
- Falta de apetito

Las maneras importantes de cuidarse cuando tiene influenza son:

- **Quédese en casa si está enfermo.** Y así recibirá el reposo que necesita y no pasará el virus a otros.
- **Tome muchos líquidos.** Tome bebidas sin cafeína incluyendo agua, jugo, consomé de pollo y te herbal.
- **Tome medicamentos que no necesitan receta médica como ibuprofeno (Advil) o acetaminofena (Tylenol)** para reducir la fiebre, dolores de cabeza y del cuerpo.
- **Tome mucho reposo.**
- **Tome un baño tibio.**
- **No tome alcohol ni use tabaco.**
- **Lávese las manos con frecuencia.**



Pasos para lavarse las manos:

1. Use jabón y agua tibia que sale de la llave.
2. Frótese las manos por lo menos 20 segundos; use un cepillo para las uñas.
3. Lávese todas las superficies:
 - Entre los dedos
 - Debajo de las uñas
 - El dorso de las manos
 - Las muñecas
4. Enjuáguese bien y séquese las manos con una toalla de papel limpia.

Si le da cualquiera de las siguientes complicaciones, debe buscar cuidado médico inmediatamente:

- Temperatura mayor de 104° F
- Dificultad para respirar
- Dolor de pecho
- Confusión o desorientación
- Sangre cuando tose
- Vómitos severos
- Deshidratación



Once oficinas sirven a los residentes de los Condados de Adams, Arapahoe y Douglas
Administración: 6162 S. Willow Drive, Suite 100 • Greenwood Village, Colorado 80111
Teléfono: 303-220-9200 • Fax: 303-220-9208 • Sitio de Internet: www.tchd.org

Los servicios del Departamento de Salud Tri-County se proporcionan sin consideración de raza, color de la piel, género, religión, origen nacional o discapacidad.

TCHD: EPC/DC-23S (9/10)