

Los Síntomas de la Gripe

- Fiebre
- Tos
- Dolor de garganta
- Nariz que moquea o congestión nasal
- Dolores del cuerpo o músculos
- Dolores de cabeza
- Fatiga (debilidad)
- En algunos casos, vómitos y diarrea

Prevención

La mejor forma de prevención de la gripe es vacunarse contra la gripe cada año.

- La vacuna contra la gripe se recomienda para todos de 6 meses de edad y mayores
- Evite el contacto cercano con personas que están enfermas
- Lávese las manos o use desinfectante de manos antibacteriano

La vacuna contra la gripe no causa la gripe.

Los Síntomas de los Resfriados

- Fiebre leve
- Tos
- Dolor de garganta
- Nariz que moquea o congestión nasal
- Algunos dolores del cuerpo o músculos
- Dolores de cabeza ocasionales
- Algunos fatiga (debilidad)
- En algunos casos, las infecciones de los senos nasales o del oído

Prevención

Desafortunadamente, no hay vacunas disponibles para prevenir un resfriado. Sin embargo, todavía puede proteger a usted, su familia y sus amigos de contraer un resfriado si tomando acciones sencillas:

- Evite el contacto cercano con personas que estén enfermas
- Lávese las manos frecuentemente o use desinfectante para manos antibacteriano
- Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca

La Gripe vs. Un Resfriado

¿Cuál es la diferencia?

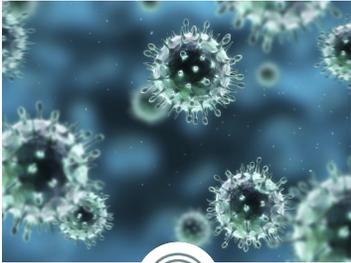


Que puedo hacer para sentirme mejor

Riverside University
HEALTH SYSTEM
Public Health

IMMUNIZATION PROGRAM
951-358-7125

Virus



¿ Qué causa resfriados y la gripe?

Los resfriados y la gripe son enfermedades respiratorias causadas por virus diferentes.

Los virus son pequeños material infeccioso que se replica dentro de la célula de un organismo vivo. Si un virus entra en contacto con usted, replicará su material infeccioso con las células de su cuerpo. Las células infectadas hará que el virus para propagarse e infectar nuevas células.

Aunque los resfriados y la gripe son enfermedades respiratorias y tienen síntomas similares, la gripe puede conducir a graves problemas de salud. Es importante saber la diferencia entre un resfriado y la gripe a mantenerse protegido y sano cada año.

¿Cómo puedo contraer un resfriado?

Los virus del resfriado se transmiten por contacto de persona a persona. Si alguien con el virus del resfriado estornuda o tose en sus manos y no lavarlos, el virus puede propagarse a todo lo que ha tocado. Por lo tanto, cuando la siguiente persona que entra en contacto con esa persona o lo que han tocado, se puede contraer el virus si se expone y no se lavan las manos.

Qué hacer si tengo un resfriado

- Quédese en la casa y descanse
- Beba muchos fluidos
- Cubra ell tos o el estornudo con un pañuelo o la manga de la camisa superior
- Tomar medicamentos sin receta para aliviar los síntomas
- Lávese las manos frecuentemente para evitar la propagación de gérmenes

¿Cómo puedo contraer la gripe?

De manera similar a un resfriado, el virus de la influenza (la gripe) se propagan a través del contacto de persona a persona. Sin embargo, la gripe es contagiosa y a veces una persona puede no mostrar síntomas hasta 1 día después de ser infectado. Esto es desafortunado porque la persona infectada podría haber expuesto el virus a los que están en el trabajo, la escuela y entorno. Es por esto que es importante ser consciente de su entorno, evitar aquellos que están enfermos y lavarse las manos con frecuencia para prevenir la gripe.

Qué hacer si tengo la gripe

- Quédese en la casa y descanse
- Tomar medicamentos antivirales recetados
- Vacunarse contra la gripe si usted ya no ha recibido la vacuna