

Lista de Control de Sentido Común de La Gripe Porcina para los Ciudadanos

Si usted tiene una enfermedad como la gripe incluyendo:

- Fiebre > 100°F (37.8°C) Y Tos O Dolor de Garganta, **E**
- Historial de viaje a alguna área afectada durante el período de 7 días en que se enfermó, **O**
- Contacto con alguna persona con el mismo historial de viaje en el período de 7 días en que se enfermó.

Entonces quédese en casa y LLAME a su doctor.

- Si no hay conexión con las áreas afectadas o viajeros de áreas afectadas, **PERO** usted está ligeramente enfermo con síntomas como los de la gripe

**QUÉDESE EN CASA y recupérese, a no ser que tenga
Síntomas de Advertencia de Emergencia.**

Síntomas de Advertencia de Emergencia que Necesitan Atención Médica Urgente	
En los Niños	<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Respiración agitada o dificultad para respirar. <input checked="" type="checkbox"/> Color azulado de la piel (para tonos claros) y color grisáceo (para tonos oscuros) <input checked="" type="checkbox"/> No está tomando suficientes líquidos <input checked="" type="checkbox"/> No quiere despertarse ni interactuar con lo demás <input checked="" type="checkbox"/> Está tan irritable que no quiere que lo carguen <input checked="" type="checkbox"/> Los síntomas como los de la gripe mejoran pero luego regresan con fiebre y una tos peor <input checked="" type="checkbox"/> Fiebre con sarpullido
En los Adultos	<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Dificultad para respirar o se queda sin aliento <input checked="" type="checkbox"/> Dolor o presión en el pecho o en el abdomen <input checked="" type="checkbox"/> Mareo o confusión repentina <input checked="" type="checkbox"/> Vómitos fuertes o constantes

Precauciones de Sentido Común

- Lávese las manos con frecuencia, especialmente después de toser, estornudar y después de limpiarse la nariz.
- Cúbrase la boca cuando tose o estornuda.
- Use pañuelo desechable cuando se limpie la nariz y bótelos a la basura.
- Si es posible, manténgase alejado del lugar donde viven y duermen muchas personas.
- Quédese en casa y evite el contacto con otras personas para protegerlos del contagio de su enfermedad.
- Desinfecte las superficies comunmente usadas tales como perillas de las puertas, llaves del agua de los baños, teléfonos, y teclados de computadoras por lo menos una vez al día utilizando desinfectantes que especifique en la etiqueta que son efectivos contra los virus.