

# QUÉ DEBERÍAS HACER SI ENFERMAS DE LA GRIPE

Es importante protegerse y proteger a los demás durante la temporada de gripe. La mayoría de las personas que contraen la gripe se recuperan por su cuenta en casa, pero puedes tomar las siguientes medidas para curarte de la gripe y evitar contagiar a otras personas.

1



## QUÉDATE EN CASA Y DESCANSA MIENTRAS ESTÉS ENFERMO

Tu cuerpo necesita reposo mientras se recupera de la gripe, y puedes proteger a los demás manteniendo la distancia. Puedes permanecer conectado de forma virtual con las redes sociales o tu teléfono.

2



## DESCANSA EN UNA HABITACIÓN SEPARADA APARTADO DE OTRAS PERSONAS

Incluso en casa, puedes proteger a tus seres queridos de la gripe. Mantén aparte tus artículos personales, especialmente de las personas con mayor riesgo de enfermarse gravemente a causa de la gripe.

3



## LIMPIA Y DESINFECTA TODO LO QUE USES O TOQUES MIENTRAS ESTÉS ENFERMO

Lava artículos como sábanas, fundas de almohada y ropa. Desinfecta las superficies que se tocan con frecuencia, como los pomos de las puertas, los interruptores de la luz y las pantallas de los teléfonos.

4



## LÁVATE LAS MANOS

Lávate las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos después de tocarte la cara, sonarte la nariz o toser o estornudar en las manos. Si no dispones de agua y jabón, utiliza un desinfectante de manos a base de alcohol para limpiártelas.

5



## TOMA SUFICIENTE LÍQUIDO COMO AGUA, BEBIDAS DEPORTIVAS Y SOPAS

Mantenerte hidratado te ayudará a mejorar más rápido. Los líquidos mantienen hidratado el sistema respiratorio y ayudan a convertir la espesa mucosidad (flema) en un líquido fino que puedes toser y escupir.

6



## USA MEDICAMENTOS SIN RECETA

Los medicamentos sin receta, como antihistamínicos, descongestionantes y medicamentos para la tos, pueden aliviar la fiebre, la tos y otros síntomas de la gripe. Si necesitas ayuda para decidir qué tomar, habla con tu médico o farmacéutico.

7



## SI PADECES ALGUNA ENFERMEDAD DE ALTO RIESGO, COMO ASMA O DIABETES, LLAMA A TU MÉDICO

Si tienes una enfermedad de alto riesgo, es más probable que enfermes de gravedad debido a la gripe y puedes necesitar medicamentos antivirales. Contacta a tu médico, ya que los antivirales son medicamentos recetados y no están disponibles sin receta.

8



## RETOMA LAS ACTIVIDADES COTIDIANAS CUANDO LOS SÍNTOMAS HAYAN DESAPARECIDO

Puedes volver a las actividades cotidianas cuando no tengas fiebre durante al menos 24 horas sin utilizar medicamentos para reducir la fiebre, o después de que los síntomas hayan mejorado (usualmente, entre 4 y 5 días después del inicio de los síntomas de la gripe).



Para más información sobre la gripe, visita:

<https://www.vdh.virginia.gov/epidemiology/influenza-flu-in-virginia/>