

RESFRIADOS Y GRIPE

Tanto los resfriados como la gripe son infecciones de la nariz, la garganta y los pulmones y son causados por virus-gérmenes que no mueren con antibióticos. Los resfriados generalmente comienzan lentamente, y duran de 2 a 7 días y empiezan con la garganta irritada o con dolor, estornudos, sequedad nasal y tos. La gripe comienza con dolor de cabeza, tos seca, dolor muscular y fatiga extrema. Lavarse las manos con frecuencia ayudara a prevenir la propagación de gérmenes de resfriado y gripe. Recuerde, si usted tiene un resfriado o gripe, los antibióticos ya no le harán efecto. Una vacuna anual contra la gripe es la mejor manera de protegerse. Las personas con problemas respiratorios deben vacunarse contra la neumonía neumocócica. Si necesita ayuda para obtener una vacuna contra la gripe, comuníquese con el Centro Regional al 213.383.1300

Estas son algunas indicaciones durante la temporada de frío y gripe:

1. Tanto el personal del Centro Regional como los clientes deben vacunarse contra la gripe durante los meses de Octubre a Enero. Recuerde, cuanto antes mejor.
2. Asegúrese de lavarse las manos con frecuencia con agua tibia y jabón.
3. Cúbrase la boca o la nariz cuando tosa o estornude para evitar contagiar a los demás.
4. Tenga pañuelos desechables a mano y asegúrese de tirarlos a la basura después de usarlos.
5. Comer comidas equilibradas, beber muchos líquidos, excluir refrescos y otras bebidas ricas en azúcar.
6. Si esta enfermo descanse quédese en casa no valla al trabajo o la escuela.
7. Pregunte a su médico acerca de la vacuna contra la neumonía si tiene algún problema respiratoria crónico y aún no ha sido vacunado.
8. Comuníquese con su médico si tiene otros problemas o síntomas persistentes o fiebre. Hay muchos medicamentos en el mercado (OTC) para tratar los síntomas del resfriado o la gripe. Siempre consulte con su médico antes de comprar (OTC) medicamentos para un niño menor de 2 años de edad o alguien con enfermedad médica pre-existente. Según el Centro para el Control y la Enfermedad (CDC), los niños o adolescentes que pueden tener gripe NO deben recibir aspirina ni medicamentos que contengan aspirina.

Para obtener más información sobre los resfriados y la gripe:

Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades Get Smart: Sabe cuándo funcionan los antibióticos <http://www.cdc.gov/getsmart>

Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades Get Smart Program. Más información sobre la gripe <http://www.cdc.gov/flu>

Condado de Los Angeles, Salud Pública: No es gripe como de costumbre. <http://publichealth.lacounty.gov/chs/phcenters.htm>

Updated: August 15, 2019

Puntos claves

- Lávese las manos con frecuencia
- Vacunarse contra la gripe a tiempo
- Cubra su boca y nariz cuando usted tosa o estornude

