

Si estás enfermo, no vayas a...



¡Quédate en casa!

¡Detén el contagio de los gérmenes del resfrío y la gripe!

¿Cómo haces para saber si estás enfermo?

Los síntomas son:

- fiebre (temperatura mayor a 100-101 ° F)
- escalofríos
- dolor en el cuerpo
- dolor de garganta
- tos
- congestión nasal
- dolor de cabeza

Los síntomas del resfrío y de la gripe son casi idénticos. En general, la gripe suele causar una aparición repentina de síntomas, fiebre de 101.5 ° F o más, y dolores de cabeza y dolores en el cuerpo más graves que los causados por los resfriados.

¿Por qué nos enfermamos?

La mayoría de las enfermedades contagiosas son provocadas por virus y bacterias que contagian fácilmente por mediante el contacto directo e indirecto. El contacto directo ocurre cuando tocamos a alguien que está enfermo. El contacto indirecto ocurre cuando nos contagiamos con los gérmenes que ha dejado en el ambiente la persona enferma. Estos gérmenes pueden ser dejados en el aire, por la tos y los estornudos, o estar en los utensilios para comer, los vasos y los artículos personales, así como sobre las manijas de las puertas, los teléfonos y otras superficies contaminadas.

Los gérmenes de la gripe y los resfriados viven aproximadamente entre 12-48 horas una vez que abandonan el cuerpo humano. Para evitar enfermarte, lávate las manos con frecuencia y mantente por lo menos a tres pies de distancia de la persona que está enferma. El quedarte en casa cuando tú estás enfermo reduce mucho ambos tipos de contacto y protege a los demás de tus gérmenes.

Cómo tratar los resfríos y la gripe

- Quédate en casa y descansa.
- Toma analgésicos para la fiebre y los dolores en el cuerpo. (Los niños y adolescentes no deben tomar aspirina.)
- Toma muchos líquidos (agua, caldo transparente, jugos diluidos).
- Prueba tomar bebidas calientes para aliviar el dolor de garganta.
- Lávate las manos con frecuencia para evitar esparcir los gérmenes. Además, no compartas con ninguna otra persona la taza o los utensilios para comer, tales como tenedor y las cucharas.

La mayoría de las personas se recupera los resfríos o la gripe en dos semanas. Sin embargo, si no te mejoras en un par de semanas, ve a ver al médico. Esta puede ser señal de una infección con otro virus o bacteria (llamada infección secundaria), que puede causar complicaciones tales como la pulmonía.

Ve a ver al médico enseguida si los síntomas de tu gripe son graves (fiebre muy alta, problemas para respirar, confusión, etc.) Es posible que tu médico te recete un medicamento antiviral para tratar la gripe.

El tratamiento antiviral debe comenzarse dentro de los dos días de enfermarse.