

GRIPE (INFLUENZA)



Hoja de datos

La gripe es contagiosa cuando un enfermo tose, estornuda o habla y caen pequeñas gotitas en la nariz o en la boca de alguien cerca. Es poco común que una persona se contagie de gripe por tocar una superficie que tenga el virus de la gripe y luego se toque la boca, nariz u ojos.

SÍNTOMAS:

Los síntomas de la gripe suelen empezar repentinamente e incluyen:

- Fiebre
- Tos
- Dolor de garganta
- Dolores del cuerpo y musculares

Consulte con su proveedor de atención médica para los síntomas severos o que no mejoran.

Si desea aprender más sobre esta y otras enfermedades transmisibles, visite <http://www.cdc.gov>.

Esta hoja informativa fue creada por el Departamento de Servicios de Salud del Distrito Escolar de Beaverton y ha sido aprobada por el Departamento de Salud del Condado de Washington, el Programa de Prevención y por el Control Enfermedades.

CÓMO EVITAR ENFERMARSE O CONTAGIAR LA GRIPE:

Las medidas preventivas son importantes para minimizar la propagación de la gripe en la escuela:

- **Esta temporada de gripe, vacúnese usted y a sus hijos, si aún no lo han hecho.**
Por favor visite el sitio web: Flu.oregon.gov para buscar un lugar cercano que ofrezca la vacuna de la gripe.
- **Si usted y sus niños están enfermos, permanezcan en casa.**
- Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo cuando tosa o estornude. Si no tiene un pañuelo de papel, cúbrase la boca con la manga.
- Lávese las manos a menudo.
- Limpie y desinfecte las superficies que toque frecuentemente.

La gripe puede ser grave y ocasionar hospitalización o la muerte. Las personas mayores, niños pequeños y personas con ciertas condiciones de salud, tienen mayores probabilidades de sufrir complicaciones serias. La mejor manera de prevenir la gripe es **vacunándose** cada año.

