



## 2009 H1N1 AND SEASONAL INFLUENZA: WHAT TO DO FOR PERSONS WHO ARE SICK WITH FLU

---

### ***What are the symptoms of flu?***

- Common symptoms of both H1N1 and seasonal influenza include fever with cough or sore throat, and sometimes runny nose, body aches, headache, vomiting or diarrhea.

### ***What should I do if I think I have the flu?***

- Please stay at home, except to get medical care or for other necessities, so you can recover and prevent others from getting ill. Avoid travel and do not return to work, school, social events, or public gatherings until your fever has been gone for at least 24 hours, without the use of fever-reducing medicines.
- Drink plenty of clear fluids and rest as much as possible. Take medications such as Tylenol® and ibuprofen for relief of fever and symptoms as needed. Do **not** give aspirin or products that contain aspirin to children under 18 years of age who may have flu.
- Cover your coughs or sneezes with disposable tissues, and discard in the trash. Avoid touching your eyes, nose and mouth as much as possible, as germs are spread this way.
- Have everyone in the household wash hands with soap and water often. Hand sanitizer can be used when soap and water are not nearby.
- Do not share utensils or personal items with others. Wash dishes with hot soapy water.
- Avoid close contact with other people, to keep from making others sick.
- When close contact with other people in the household is unavoidable, the ill person can wear a surgical mask to prevent spread. Masks can be purchased at pharmacy stores.

### ***Does everyone with flu need to be tested or treated for flu?***

- Most persons with flu with experience mild symptoms and recover within a week without needing to be seen by a doctor. Testing or treatment is not needed or recommended unless you have medical conditions which place you at higher risk for complications from influenza (see below), or unless you are experiencing more severe illness.

### ***When should I see my doctor?***

- Contact your doctor as soon as possible to ask for advice about antiviral medications if the ill person or any well household member is at **high risk** for more severe disease from influenza.
- People at higher risk for flu complications include: persons younger than 2 years or older than 65 years, pregnant women, and persons of any age who have chronic medical conditions (such as asthma or other lung disease, diabetes, immunosuppression, cancer, neurologic conditions, and heart, liver or kidney disease).
- Whenever possible, *call* your health care provider for concerns or advice about whether you need to be seen. Doctor's notes are not needed to return to work or school after a flu illness.

### ***When should I seek care at an emergency room or urgent care center?***

If you experience any of the following warning signs, please seek medical attention right away:

- Difficulty breathing, shortness of breath
- Pain or pressure in the chest or abdomen
- Confusion or extreme weakness
- Not drinking enough fluids or Severe or persistent vomiting
- Flu-like symptoms which improve but then return with fever and worse cough

Warning signs in children may include the above and also: Fast breathing, bluish skin color, not waking up or not interacting, or being so irritable that the child does not want to be held.

***Where can I find more information?*** Call the 2-1-1 State hotline for advice about flu or

- Visit the following websites: [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov), [www.texasflu.org](http://www.texasflu.org), or [www.dallascounty.org](http://www.dallascounty.org)



## 2009 H1N1 Y LA INFLUENZA ESTACIONAL:

### ¿QUÉ HACER PARA PERSONAS QUE ESTÁN ENFERMO CON LA GRIPE?

#### ¿Cuáles son los síntomas de la gripe?

- Los síntomas comunes de la influenza H1N1 y estacional, incluyen fiebre con tos o dolor de garganta, secreción nasal y en ocasiones, dolor de cuerpo, dolor de cabeza, vómitos o diarrea.

#### ¿Qué debo hacer si creo que tengo la gripe?

- Por favor quédese en casa, excepto para recibir atención médica o para otras necesidades, para que pueda recuperarse y evitar que otros contraigan la enfermedad. Evite los viajes y no vuelva al trabajo, escuela, eventos sociales o reuniones públicas hasta que su fiebre ha desaparecido por lo menos 24 horas, sin el uso de medicamentos para bajar la fiebre.
- Tome muchos líquidos claros y descansar tanto como sea posible. Tome los medicamentos como Tylenol® y el ibuprofeno para el alivio de la fiebre y los síntomas según sea necesario. **No** le dé aspirina o productos que contengan aspirina a niños menores de 18 años de edad que pueden tener la gripe.
- Cubra su tos o los estornudos con pañuelos desechables, y desechar a la basura. Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca tanto como sea posible, ya que los gérmenes se propagan de esta manera.
- Haga que todos en el hogar lave sus manos frecuentemente con jabón y agua. Desinfectante para las manos se puede utilizar cuando jabón y agua no está cerca.
- No comparta los utensilios o artículos personales con otras personas. Lave los platos con agua caliente y jabón.
- Evite el contacto cercano con otras personas, para no hacer otros enfermos. Cuando el contacto cercano con otras personas en el hogar es inevitable, la persona enferma puede usar una mascarilla quirúrgica para evitar la propagación. Las máscaras se pueden comprar en farmacias.

#### ¿Todas las personas con gripe necesitan ser probado o tratado para la gripe?

- La mayoría de las personas con la gripe experiencia síntomas leves y se recuperan en una semana sin necesidad de ser visto por un médico. Pruebas o el tratamiento no es necesario ni recomendable a menos que usted tiene condiciones médicas que lo pondría en un riesgo mayor de complicaciones de la gripe (ver abajo), o experiencia una enfermedad más grave.

#### ¿Cuándo debo ver a mi médico?

- Consulte a su médico lo mas pronto posible para pedir consejo acerca de los medicamentos antivirales si la persona enferma o algún miembro del hogar esta en **alto riesgo** de una enfermedad más grave de la gripe.
- Las personas en mayor riesgo de complicaciones de la gripe son: personas menores de 2 años o mayores de 65 años, mujeres embarazadas y personas de cualquier edad que tienen condiciones médicas crónicas (como asma o enfermedad pulmonar, diabetes, inmunosupresión, cáncer, condiciones neurológicas, y enfermedades del corazón, hígado o riñón).
- Siempre cuando sea posible, llame a su proveedor de salud para preocupaciones o asesoramiento acerca de si usted necesita ser visto. Notas del doctor no son necesarios para volver al trabajo o la escuela después de una enfermedad de la gripe.

#### ¿Cuándo debo buscar atención médica en una sala de emergencia o centro de atención de urgencia?

Si usted experiencia cualquiera de las siguientes señales de aviso, por favor, busque atención médica de inmediato:

- Dificultad para respirar, falte el aire
- Dolor o presión en el pecho o el abdomen
- Confusión o debilidad extrema
- No tomar suficientes líquidos o vómitos severos o persistentes
- Síntomas como de gripe que mejoran pero luego regresan con fiebre y tos peores

Las señales de advertencia en los niños puede incluir todo los señales arriba y respiración rápida, piel azulado, y no despertar o no interactuar, o ser tan irritable que el niño no quiere que ser cargado

**¿Dónde puedo encontrar más información?** Usted puede llamar a la línea directa de 24 horas del Estado al 2-1-1 para recibir consejos sobre la gripe. O visite los siguientes sitios web: [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov), [www.texasflu.org](http://www.texasflu.org), o [www.dallascounty.org](http://www.dallascounty.org)