



## INSTRUCCIONES PARA PERSONAS CON SINTOMAS DE INFLUENZA

- Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) recomiendan que las personas con síntomas de influenza como fiebre, tos, dolor de garganta, dolor en el cuerpo, dolor de cabeza, escalofríos y fatiga deben permanecer en su casa al menos durante 24 horas después de no tener fiebre (100°F/37 - 8°C), o signos de fiebre si el uso de medicamentos.
- Esta recomendación aplica a campamentos, escuelas, negocios, multitudes y otros eventos comunitarios donde la mayoría de las personas no se encuentren en alto riesgo de complicaciones por la influenza. Esta recomendación no aplica a eventos de cuidados de la salud donde la exclusión es por un período de siete (7) días del momento del primer síntoma o hasta que los síntomas hayan desaparecido.
- La mayoría de las personas enfermas se recuperan después de algunos días en reposo y de no necesariamente tienen que visitar a su médico. Deben llamar a su médico para recibir instrucciones al respecto.
- Si alguna persona con síntomas de la influenza debe interactuar con la comunidad, éstos deberán usar una mascarilla para reducir el riesgo de propagar el virus al toser, estornudar, hablar o respirar. Sin o tienen una mascarilla disponible, use un pañuelo o paño desechable para cubrirse al toser y deséchelo adecuadamente inmediatamente.
- Las personas con síntomas de influenza y todos lo que residan en la misma casa deberán lavar sus manos frecuentemente con agua y jabón. Utilice una gelatina (gel) para manos con base de alcohol (al menos del 60%) en caso de que no haya agua o jabón disponibles o las manos no estén visiblemente sucias o contaminadas. Cuando se encuentre al menos a 6 pies de otros residentes en casa, utilice una máscara si está disponible.
- Los residentes en su casa que no estén enfermos deben permanecer en casa en cuanto aparezca la menor señal de enfermedad y minimizar el contacto con la comunidad lo más posible.
- Designe a un miembro de la familia para que sirva como proveedor de cuidados y así minimizar la interacción con personas que no están enfermas.

**Número para Emergencias 24/7: 1-888-295-5156**

Revisado 09/2009

Página 1 de 1