

Influenza

Influenza, also called the flu, is an illness caused by a virus. It is easily spread from person to person by coughing, sneezing or close contact. You may become ill with the flu 1-4 days after being around people who have it. The peak flu season in the United States is from November to April.

Signs

- Fever or chills
- Cough or sore throat
- Sore or aching muscles
- Headache
- Vomiting
- Diarrhea
- Runny or stuffy nose
- Earache
- Red, watery and sore eyes
- Feeling very tired

Your Care

Your care may include:

- Taking medicine to treat the virus, diarrhea, fever, body aches or cough
- Resting
- Drinking at least 8-10 glasses of liquids each day
- Avoiding alcohol and tobacco
- Using a humidifier to help you breathe easier

Preventing Influenza

- Wash your hands often, especially after blowing your nose.
- Cover your mouth with a tissue when you cough or sneeze. Then, wash your hands.
- Avoid touching your eyes, nose or mouth.
- Avoid getting close to other people in public places such as schools, stores and churches if you have any signs of the flu.
- Get a flu vaccine or shot before the flu season each year.
- The flu shot is recommended for:

Influenza

La influenza, también llamada gripe, es una enfermedad provocada por un virus. Se contagia fácilmente de una persona a otra al toser, estornudar o por contacto directo. Puede enfermarse de gripe 1 a 4 días después de haber estado con personas que la tenían. El punto crítico de la temporada de gripe en los Estados Unidos va desde noviembre hasta abril.

Síntomas

- Fiebre o escalofríos.
- Tos o dolor de garganta.
- Dolor muscular.
- Dolor de cabeza.
- Vómitos.
- Diarrea.
- Nariz que escurre o tapada.
- Dolor de oídos.
- Ojos rojos, llorosos y adoloridos.
- Sensación de cansancio.

Cuidados

Sus cuidados pueden incluir:

- tomar medicamentos para tratar el virus, la diarrea, la fiebre, los dolores corporales o la tos;
- reposo;
- beber al menos 8 a 10 vasos de líquido al día;
- evitar el alcohol y el tabaco;
- usar un humidificador para facilitar su respiración.

Prevención de la influenza

- Lávese las manos con frecuencia, en especial después de sonarse.
- Cuando tosa o estornude, tápese la boca con un pañuelo de papel. Luego, lávese las manos.
- Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca.
- Si tiene cualquier síntoma de la gripe, evite acercarse a otras personas en lugares públicos como escuelas, tiendas e iglesias.
- Vacúnese todos los años antes de la temporada de gripe.
- Se les recomienda a las siguientes personas que se vacunen contra la gripe:

Influenza. Spanish.

- People 50 years of age or older
 - People in nursing homes or chronic care facilities
 - Adults and children with weak immune systems. People with chronic conditions such as diabetes and diseases of the heart, kidneys and lungs
 - Children and teenagers who receive long-term aspirin therapy
 - Women who will be more than 3 months pregnant during flu season
 - Health care workers and caregivers of those who are at risk of getting the flu
 - All children 6-23 months of age
 - People caring for and those in contact with infants less than 2 years of age
- **The flu vaccine cannot cause the flu.** You may have mild side effects from the shot, such as arm soreness, slight fever and muscle aches.
 - **Do not** get the flu shot if you are allergic to eggs or have had an allergic reaction to a previous flu shot.
 - Contact your doctor or local health clinic for information about when and where to get a flu shot.

Call your doctor **right away** if you have:

- Chest pain or a deep cough with a lot of mucus.
- Trouble breathing. The flu can cause pneumonia.
- Severe neck pain or stiffness.
- Trouble thinking clearly.
- A fever that lasts more than 3-4 days or your temperature is over 101 degrees F or 38 degrees C.
- A temperature that keeps getting higher, even after taking medicine for it.
- Vomiting or diarrhea that lasts more than one day.
- Ear pain.

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

10/2005. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.com.

- personas de 50 años o más;
 - personas en casas de reposo o establecimientos de cuidados crónicos;
 - adultos y niños con sistemas inmunológicos débiles; personas con enfermedades crónicas como diabetes y enfermedades al corazón, riñones y pulmones;
 - niños y adolescentes que reciben terapia con aspirina a largo plazo;
 - mujeres que tendrán más de 3 meses de embarazo durante la temporada de gripe;
 - profesionales de la salud y cuidadores de aquellas personas que están en riesgo de contraer la gripe;
 - todos los niños de 6 a 23 meses de edad;
 - personas que cuidan y aquellas que están en contacto con bebés menores de 2 años.
- **La vacuna contra la gripe no produce la enfermedad.** Puede sufrir efectos secundarios leves debido a la vacuna, como dolor en el brazo, algo de fiebre y dolores musculares.
 - **No se vacune contra la gripe si es alérgico al huevo o si tuvo reacciones alérgicas a una vacuna anterior contra la gripe.**
 - Comuníquese con su médico o clínica de salud local para obtener información sobre cuando y dónde vacunarse contra la gripe.

Llame **de inmediato** a su médico si tiene:

- Dolor en el pecho o una tos fuerte con mucha mucosidad.
- Problemas para respirar. La gripe puede provocar neumonía.
- Dolor agudo o rigidez en el cuello.
- Problemas para pensar de manera clara.
- Fiebre durante más de 3 ó 4 días, o si su temperatura es mayor a 101° F o 38° C.
- Fiebre que sigue aumentando, incluso después de tomar medicamentos.
- Vómitos o diarreas que duran más de un día.
- Dolor de oídos.

Hable con su médico o enfermera si tiene alguna pregunta o inquietud.

Influenza. Spanish.

10/2005. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.com.