

# SÍ SE CONTAGIA DE INFLUENZA, ESTO ES LO QUE DEBE HACER



Es importante protegerse y proteger a los demás esta temporada de Influenza. La mayoría de las personas que contraen Influenza pueden cuidarse en casa. Hay medidas específicas que puede tomar para recuperarse de la Influenza y evitar propagar los gérmenes a otras personas.



## QUÉDESE EN CASA Y DESCANSE MIENTRAS ESTÉ ENFERMO

Su cuerpo necesita descansar para sanarse, y usted puede proteger a los demás manteniéndose en casa. Puede mantenerse conectado electrónicamente, por ejemplo con las redes sociales o el teléfono.



## DESCANSE EN UNA HABITACIÓN SEPARADA DE OTRAS PERSONAS

Incluso en casa, proteja de la Influenza a las personas con las que convives, sobre todo a las que tienen un riesgo elevado de enfermarse de manera grave.



## LIMPIE Y DESINFECTE TODO LO QUE UTILICE MIENTRAS ESTÉ ENFERMO

Limpie elementos como los platos o las sábanas. También tendrá que limpiar los gérmenes de la Influenza en elementos como manillas de puertas y pantallas de teléfonos.



Para más información, visite nuestra página web sobre la Influenza en San Diego

**Tinyurl.com/SDCountyFlu**





## LAVE SUS MANOS

Lavarse las manos es especialmente importante después de tocarse la cara, sonarse la nariz, toser o estornudar sobre las manos.



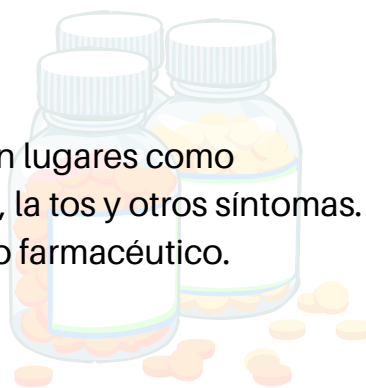
## BEBA MUCHO LÍQUIDO, COMO AGUA, BEBIDAS PARA DEPORTISTAS Y CALDO

Su cuerpo necesita mantenerse hidratado (tener suficientes líquidos) para hacer su trabajo: mantenerse sano o esforzarse por mejorar cuando te encuentras enfermo.



## UTILICE MEDICAMENTOS DE VENTA LIBRE

Los medicamentos pueden comprarse sin receta, en lugares como supermercados o farmacias. Pueden aliviar la fiebre, la tos y otros síntomas. Si no está seguro de qué tomar, pida ayuda a su médico o farmacéutico.



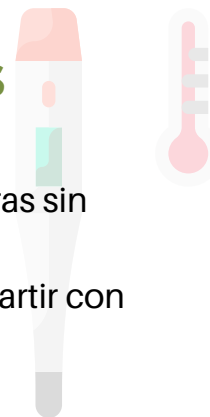
## SI TIENE UNA ENFERMEDAD DE ALTO RIESGO, COMO ASMA O DIABETES, LLAME A SU MÉDICO

Es posible que necesite medicamentos antivirales para tratar la Influenza, y puede que necesite una receta de su médico.



## VUELVA A LAS ACTIVIDADES COTIDIANAS CUANDO LOS SÍNTOMAS HAYAN DESAPARECIDO

Puede volver a las actividades en persona cuando haya pasado 24 horas sin fiebre. Es importante que la fiebre haya desaparecido sin el uso de medicamentos para reducirla, para saber que es seguro volver a compartir con otras personas.



Para más información, visite nuestra página web sobre la Influenza en San Diego

**Tinyurl.com/SDCountyFlu**

10/18/2022

