

La Pandemia de Gripe

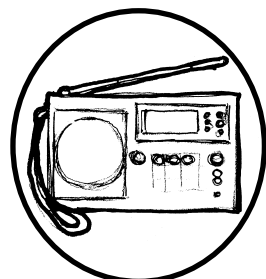
Podemos mantenernos a salvo si nos informamos sobre la pandemia de gripe.



La pandemia de gripe es un tipo de gripe muy fuerte que las personas pueden contraer a través de otras personas y se extiende a nivel mundial.

Obtén información aquí de qué es la pandemia de gripe, qué daños te causaría y las formas de contagio.

Donde acudir en casos de emergencia:



Radio: KXPK 96.5FM o KBNO 1280AM o televisión: Univision



Teléfono: 1-877-462-2911



Internet: <http://www.cdphe.state.co.us/>

1 Información:

Los síntomas son peores que una gripa común.



Dolor de cabeza, cuerpo cortado y fiebre alta.



Si usted tiene estos síntomas, quédese en su casa.

Congestión nasal y tos.



Alguna dificultad menor para respirar.



Cuida a tu familia y a ti mismo...



Si estás enfermo quédate en tu casa y no vayas a trabajar y evita el contacto con otras personas.

Controla la fiebre y toma muchos líquidos.

Solución para combatir la deshidratación:

7 cucharaditas de azúcar + 1 cucharadita de sal + 1 litro de agua

Bebe a sorbos para ayudar a sustituir líquidos en caso de fiebre o diarrea.

2 Precauciones:

Vacúnate una vez al año contra la gripe.



Cuenta con un plan de emergencia.



Lava sus manos - con desinfectante para manos si no hay agua.



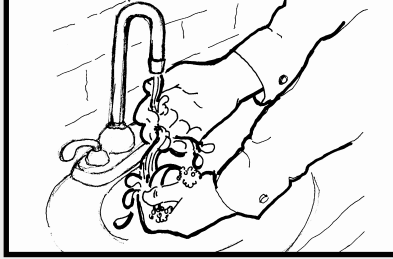
Limpe y desinfecte las superficies con agua y cloro - una tapa de cloro por un galón de agua.



Escucha los anuncios de salud pública y haga caso a las recomendaciones para viajar.

3 Prevención:

Lávate las manos con agua y jabón con frecuencia.



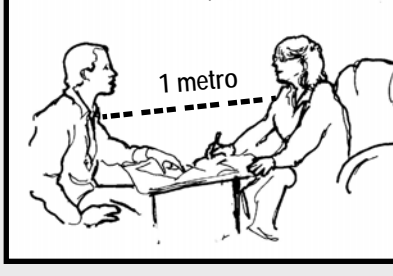
Cuando tosas o estornudes, cúbrete la boca.



No toque sus ojos, boca o nariz con sus manos.



Manten 1 metro de distancia con otras personas.



Este documento fue creado por el Departamento de Salud Pública y Medio Ambiente del estado de Colorado. Para mayor información comunicarse al: 1-877-462-2911.