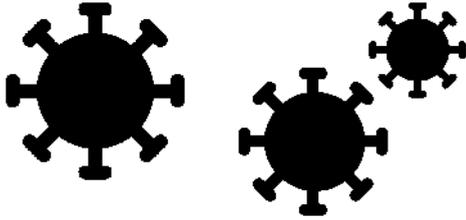
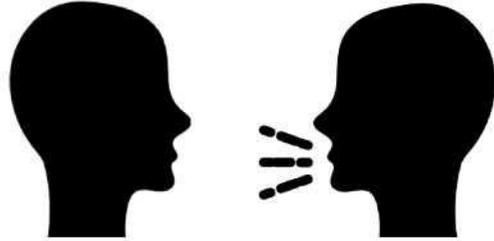


Influenza (flu)

Hoja informativa



La influenza, o “el flu”, como se le llama comúnmente, es causada por los virus de la influenza que infectan la nariz, la garganta y los pulmones. La influenza puede causar enfermedades graves con complicaciones que pueden ser mortales en algunas personas.



La influenza se transmite de persona a persona, generalmente al toser o estornudar. Es posible contraer el flu al tocar una superficie que contenga el virus de la influenza y después tocarse la nariz o la boca.

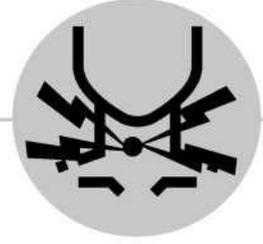
Señales y síntomas comunes



Fiebre



Tos seca



Dolor de garganta



Dolor de cabeza



Dolores y molestias musculares



Sensación de mucho cansancio

Las señales y los síntomas de la influenza incluyen: fiebre, tos seca, dolor de garganta, dolor de cabeza, dolores y molestias musculares, secreciones o congestión nasal y mucho cansancio. Los niños pueden tener síntomas adicionales, tales como náuseas, vómitos y diarrea. Las señales y los síntomas generalmente se presentan entre uno y cuatro días después de la exposición, con un promedio de dos días.



Hable con su médico si cree que tiene influenza. Los medicamentos antivirales pueden ser una opción de tratamiento y son más eficaces cuando se empieza a tomarlos en los dos días siguientes a la enfermedad.

Cómo prevenir la influenza

El Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) de Maine recomienda el enfoque de "Cero influenza para ti" ("No Flu 4 You"):



Vacúnese contra la influenza todos los años



Lávese las manos con agua y jabón



Quédese en casa cuando esté enfermo



Cúbrase la boca cuando tose

1. Vacúnese contra la influenza todos los años

- Esta es la mejor manera individual de prevenir la influenza.
- Usted está protegido contra la influenza aproximadamente dos semanas después de vacunarse.
- Hay muchas cepas del virus de la influenza y cambian cada año. Es por eso que es tan importante vacunarse contra la influenza cada año.

2. Lávese las manos con frecuencia

- Los virus de la influenza pueden vivir en superficies duras de dos a ocho horas.

3. Quédese en casa cuando esté enfermo

- La mayoría de los adultos sanos puede contagiar a otras personas desde un día antes hasta cinco días después de presentar síntomas.

4. Cúbrase la boca cuando tose

- Cuando una persona con influenza tose o estornuda, las gotitas emitidas pueden terminar en la boca o en la nariz de otras personas.

La nueva influenza (novel flu)



- La nueva influenza se refiere a las cepas de la influenza que son diferentes de los virus de influenza estacional de seres humanos.
- Los nuevos virus de influenza no infectan normalmente a los seres humanos, aunque pueden ocurrir infecciones humanas esporádicas.
- Las nuevas cepas de influenza se transmiten de animales a seres humanos. La mayoría de los casos de nueva influenza se producen por contacto con cerdos o aves.
- En general, los síntomas de la nueva influenza son similares a los de la influenza estacional.

Para más información, visite:



1. www.maine flu.gov
2. www.cdc.gov/flu

También puede llamar a los CDC de Maine, al 1-800-821-5821.