

## NOVEL H1N1 Flu Preparation Checklist Lista de Preparacion para el H1N1

### Todo los días:

Lave sus manos? Use javon y agua o gel de las manos con alcohol.  
Cubra su tos con un panio o el codo.  
No vaya toser o estornudar en la mano.  
Evite tocar sus ojos, nariz y boca.

### Antes de la temporada de la Influenza:

Pongase la inyección de la influenza (si recomendada por su doctor).  
Pongase la inyección de la neumonía (si recomendada por su doctor).  
Pongase la inyección de la swine flu (si recomendada por su doctor).  
Preparace para quedarse en la casa si usted o alguien en la familia esta enfermo. Esto quiere decir que tenga medicina, comida y agua en la casa. Esto es como preparando para un huracán! Para mas información vaya a [www.texasprepares.org](http://www.texasprepares.org)  
Si no tiene un doctor, encuentre uno. No espere hasta que se enferme con la gripe.

### Si usted o un miembro de la familia se enferma:

Quedese en la casa!!!! Personas enfermas deberían quedarse en la casa hasta que estén libre de fiebre por 24 horas sin medicamento.

No le den aspirina a los niños.

La mayoría de personas no necesitan ir al doctor por la gripe. Una fiebre baja con nariz tapada no es la gripe.

Estas personas deberían de llamar al doctor si tienen la gripe:

Ninos bajo la edad de 5, mujeres embarazadas, adultos sobre la edad de 50, o cualquiera persona de cualquier edad. Si tiene un inmune débil o una condición crónica como asma o diabetes.

### Estas personas deberían de llamar a su doctor inmedicatamente:

**Adultos: con dificultad en respiracion, dolor en el pecho o estomago, mareos repentinos, confusión, vomitos continuos, o síntomas de la gripe que se quitaron y le regresaron con una fiebre mas alta y una tos mas fuerte.**

**Ninos: con respiración rápida, dificultad en respiración, color azulito o gris de la piel, no tomando vastantes liquidos, no poder despertar o cambio de carácter, vomitos continuos, fiebre con ronchas, que el niño este tan irritable no quiere ser cargado o síntomas de la gripe que se le quitaron y le regresaron con una fiebre mas alta y una tos mas fuerte.**

**SI NO HAY UN DOCTOR DISPONIBLE, VAYA A LA SALA DE EMERGENCIA**

Para mas información:

[www.cdc.gov/H1N1FLU](http://www.cdc.gov/H1N1FLU)

[www.flu.gov](http://www.flu.gov)

[www.texasflu.org](http://www.texasflu.org)

Revised 8-20-09