

LA INFLUENZA Y USTED



EMBARAZO

Las mujeres embarazadas que contraen la gripe H1N1 pueden tener problemas de salud graves. Algunas mujeres embarazadas con gripe H1N1 han experimentado trabajo de parto prematuro y neumonía grave. Algunas mujeres han muerto.



Para prevenir la gripe y su propagación:

- Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser o estornudar, o cúbrase con su manga. Arroje el pañuelo a la basura luego de utilizarlo.
- Lávese las manos con agua tibia y jabón, en especial después de toser o estornudar. Si no hay agua y jabón disponibles, utilice desinfectante para manos a base de alcohol.
- Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca. Los gérmenes se diseminan de esta manera.
- Trate de evitar el contacto cercano con personas enfermas.



¡Vacúnese contra la gripe!

- Las mujeres embarazadas deberán recibir la vacuna contra la gripe H1N1 y la vacuna contra la gripe de temporada en cuanto este disponible.
- Consulte con su médico sobre la administración de la vacuna.
- Estas vacunas son seguras para usted y ayudaran a proteger a su bebé.



Comuníquese con su médico de inmediato:

- Si está en contacto cercano con una persona que tiene gripe, o
- Si tiene algunos de estos síntomas (o todos): fiebre, tos, dolor de garganta, mucosidad nasal o nariz tapada, dolores corporales, dolores de cabeza, escalofríos, fatiga, diarrea, o vómitos.

Si tiene fiebre, tome acetaminofino (Tylenol®) inmediatamente.



Llame a su médico inmediatamente para preguntarle si necesita tomar un medicamento antiviral.



PARA MÁS INFORMACIÓN:

Local

- www.sdcounty.ca.gov
- Call 2-1-1

Estado

- <http://www.cdph.ca.gov>

Federal

- <http://www.cdc.gov/h1n1flu/>
- Call 1-800-CDC-INFO

