

CARING FOR SOMEONE AT HOME WITH THE FLU:

People with H1N1 flu who are cared for at home should:

- Check with their health care provider about any special care they might need if they are pregnant or have a health condition such as diabetes, heart disease, asthma, or emphysema
- Check with their health care provider about whether they should take antiviral medications
- Keep away from others as much as possible, do not go to work or school while ill
- Stay home for at least 24 hours after fever is gone, except to seek medical care or for other necessities. (Fever should be gone without the use of a fever-reducing medicine.)
- Get plenty of rest
- Drink clear fluids (such as water, broth, sports drinks, electrolyte beverages for infants) to keep from becoming dehydrated
- Cover coughs and sneezes. Clean hands with soap and water or an alcohol-based hand sanitizer often, especially after using tissues and after coughing or sneezing into hands
- Wear a facemask – if available and tolerable – when sharing common spaces with other household members to help prevent spreading the virus to others. This is especially important if other household members are at high risk for complications from influenza.
- Be watchful for emergency warning signs (listed at right) that might indicate you need to seek medical attention.



www.nchd.org
877-795-0646

For more information visit
www.cdc.gov/h1n1flu

Symptoms:

- fever
- cough
- sore throat
- body aches
- headache
- chills
- fatigue

Some people have reported diarrhea and vomiting associated with the new H1N1 flu.

Treating symptoms:

- *Do NOT give aspirin (acetylsalicylic acid) to children or teenagers who have the flu; this can cause a rare but serious illness called Reye's syndrome*
- *Children 5 years and older and teenagers can take medicine without aspirin such as acetaminophen (Tylenol) and ibuprofen (Advil), to relieve symptoms.*
- *Children younger than 4 years of age should NOT be given over-the-counter cold medications without first speaking with a health care provider.*
- *Over-the-counter cold and flu medications used according to the package instructions may help lessen some symptoms such as cough and congestion.*
- *Check the ingredients on the label to see if the medication already contains acetaminophen or ibuprofen before taking additional doses of these medications - don't double dose!*

When to seek care:

The following are a list of symptoms that indicate when you should seek emergency medical care.

- *difficulty breathing or chest pain*
- *purple or blue discoloration of the lips*
- *vomiting and unable to keep liquids down*
- *signs of dehydration such as dizziness when standing, absence of urination, or in infants, a lack of tears when they cry*
- *seizures*
- *less responsive than normal or becomes confused*

Cuidados de una persona enferma en el hogar con gripe:

Las personas con influenza porcina que reciben cuidados en su casa deben:

- Consultar con su proveedor de atención médica si requieren de algún cuidado especial en caso de embarazo o si tienen condiciones como diabetes, enfermedades cardíacas, asma o enfisema;
- Verificar con su proveedor de atención médica si necesitan tomar medicamentos antivirales;
- Mantenerse en casa por 24 horas después de que a pasado la fiebre, a menos de que sea para ir al médico o por otras necesidades. (La fiebre debe ser retirada sin la necesidad del uso de medicamentos contra la fiebre.)
- Descansar mucho;
- Tomar muchos líquidos (como agua, caldos, bebidas deportivas, bebidas con electrolitos para bebés) para evitar una deshidratación;
- Cubrirse la boca cuando tosan y estornuden; lavarse con frecuencia las manos con agua y jabón o con una loción a base de alcohol, especialmente después de utilizar los pañuelos desechables y de toser o estornudar en las manos;
- Evitar el contacto cercano con los demás, no ir al trabajo o la escuela si está enfermo;
- Haga que la persona use una mascarilla quirúrgica si tiene que estar en áreas comunes de la casa o cerca de otras personas. Si la mascarilla está disponible y es tolerable;
- Mantenerse atentos a los signos de advertencia (a continuación) que pueden indicar que necesita buscar atención médica de emergencia.



www.nchd.org
877-795-0646

Para más información visite el sitio
www.cdc.gov/h1n1flu/espanol

Sintomas:

- fiebre
- dolor de garganta
- dolor de cuerpo
- dolor de cabeza
- tos
- escalofríos
- cansancio

Algunas personas han reportado diarrea y vómito asociado con la gripe nueva de H1N1.

Tratando síntomas:

- ¡Advertencia! No le dé aspirina (ácido acetilsalicílico) a los niños y adolescentes que tengan influenza; esto puede causarles una enfermedad rara pero grave llamada síndrome de Reye.
- *Niños de 5 años y adolescentes que tienen influenza pueden tomar medicamentos sin aspirina, como acetaminofeno (Tylenol®) e ibuprofeno (Advil®, Motrin®, Nuprin®), para aliviar los síntomas.*
- *Los niños menores de 4 años de edad no deben tomar medicamentos para el resfriado que se venden sin receta médica sin que se consulte primero con un proveedor de atención médica.*
- *Los medicamentos para el resfriado y la influenza que no requieren de receta médica y se utilizan según las indicaciones del empaque, pueden ayudar a aliviar los síntomas como la tos y la congestión*
- *Revise los ingredientes que vienen en la etiqueta del envase para ver si el medicamento ya contiene acetaminofeno o ibuprofeno antes de tomar una dosis adicional de estos medicamentos: ¡no duplique las dosis!*

Cuándo buscar atención:

Busque inmediatamente atención médica de emergencia:

- *tiene dificultad para respirar o dolor de pecho;*
- *sus labios presentan una coloración morada o azulosa;*
- *está vomitando o no puede retener los líquidos que toma;*
- *presenta signos de deshidratación como mareo al estar de pie, no va a orinar o en si es un bebé, llora pero no tiene lágrimas;*
- *tiene convulsiones (por ejemplo, movimientos incontrolados);*
- *si reacciona menos de lo normal o manifiesta confusión.*