



# Plumas County Public Health Agency

Andrew Woodruff, MPH, Director

• Mark Satterfield, MD, Health Officer

270 County Hospital Road, Suite 111, Quincy, CA 95971 • (530) 283-6330 • Fax (530) 283-6110

---

Fecha: 2 de enero de 2 de 2019

## Brote de influenza estacional en el condado de Plumas

*No es demasiado tarde para vacunarse contra la influenza*

### PUBLICACIÓN INMEDIATA

La "temporada de gripe" está aquí y estamos experimentando un aumento de los casos de influenza en el condado de Plumas. "La gripe" es desagradable para todos, pero es particularmente peligrosa para los niños menores de 5 años y para las personas mayores de 50 años, las mujeres embarazadas y las personas con problemas de salud subyacentes como la EPOC, las enfermedades cardíacas o la diabetes, donde a veces puede requerir hospitalización y prolongar su vida.

Cuando cualquiera de estas personas de mayor riesgo contrae el virus de la influenza, es importante que comiencen a tomar medicamentos antivirales en 1 o 2 días. Deben comunicarse con su proveedor de atención médica para ser atendidos de inmediato y, si es necesario, acudir a la sala de emergencias. **Por favor, póngase una máscara cuando venga al Departamento de Emergencias.** Y evite el contacto con otros pacientes.

Los síntomas de la influenza incluyen fiebre repentina, tos o dolor de garganta, y dolores musculares y corporales. Estos a menudo se acompañan de dolor de cabeza, secreción o congestión nasal, fatiga profunda y, a veces, náuseas, vómitos o diarrea.

El primer principio para tratar la gripe es quedarse en casa y no ir al trabajo, a la escuela ni a otros lugares públicos hasta que los síntomas hayan desaparecido. La gripe se transmite fácilmente de persona a persona a través de pequeñas gotas de saliva o estornudos o de objetos que comúnmente tocamos como agarraderas de las puertas y carritos de abarrotes.

Beba muchos líquidos (no se preocupe por los sólidos) y descanse lo suficiente. La aspirina nunca debe administrarse a personas menores de 18 años que experimentan la gripe porque, en casos raros, puede causar una enfermedad grave llamada síndrome de Reye. Recuerde cubrirse la nariz y la boca cuando tosa o estornudar y lávese las manos con frecuencia o utilice un frotador a base de alcohol.

Siguiendo estas simples medidas de ayuda:

- **Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón**
- **Limpie con frecuencia las cosas que toca, especialmente si otras personas también las tocan**
- **No se toque la cara**
- **Mantener alejado de personas enfermas.**
- **Cubra su nariz y boca cuando tosa o estornude, use un pañuelo de papel o su codo**
- **Si está enfermo o se siente enfermo gúedese en casa!**

Tampoco es demasiado tarde para recibir su “vacuna contra la gripe” (inmunización contra la gripe ) para ayudar a prevenir la gripe. La vacuna se ofrece en las clínicas de salud pública del condado de Plumas y en la mayoría de las farmacias y proveedores médicos de todo el condado , hasta agotar existencias . FluMist (vacuna nasal) no es tan eficaz como la inyección , por lo tanto, pongase la inyección si es posible . La vacuna Evita muchas muertes cada año y ayuda a nuestra comunidad a evitar el trabajo perdido y la escuela, sin mencionar la mala experiencia de tener la gripe.

Si tiene alguna pregunta, llame a su proveedor de atención médica habitual o a la Agencia de Salud Pública del Condado de Plumas al 283-6330 para obtener más información. La inmunización tarda 2 semanas en funcionar, por lo que ahora es el momento de recibir la vacuna si aún no lo ha hecho.