



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 peligrar 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 descansen 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 quedese 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.