

Flu Checklist

Influenza, also known as the flu, is a contagious respiratory disease caused by different strains of viruses. In the United States, there is a flu season that begins every fall and ends every spring. The type of flu people get during this season is called seasonal flu. Flu viruses spread from person to person when people who are infected cough or sneeze. Adults may be able to infect others 1 day before getting symptoms and as long as 5 days after getting sick.

Know the Difference

Seasonal Flu—A contagious respiratory illness caused by influenza (flu) viruses occurring every year. It affects an average of 5 percent to 20 percent of the U.S. population by causing mild to severe illness, and in some instances can lead to death.

Epidemic—The rapid spread of a disease that affects some or many people in a community or region at the same time.

Pandemic—An outbreak of a disease that affects large numbers of people throughout the world and spreads rapidly.

H1N1 Influenza (swine flu)—H1N1 influenza is a respiratory disease of pigs caused by type A influenza viruses that cause regular outbreaks in pigs. People do not normally get H1N1 influenza, but human infections can and do happen. H1N1 influenza viruses have been reported to spread from person-to-person.

Avian Influenza—Commonly known as bird flu, this strain of influenza virus is naturally occurring in birds. Wild birds can carry the virus and may not get sick from it; however, domestic birds may become infected by the virus and often die from it.

What should I do to avoid getting sick?



A flu vaccine is available in the U.S. every year. Get your flu shot as soon as it is available for the best chance of protection.

- Always practice good health habits to maintain your body's resistance to infection.
 - Eat a balanced diet.
 - Drink plenty of fluids.
 - Exercise daily.
 - Manage stress.
 - Get enough rest and sleep.
- Take these common sense steps to stop the spread of germs:
 - Wash hands frequently with soap and water or an alcohol-based hand sanitizer.
 - Avoid or minimize contact with sick people (a minimum three feet distancing is recommended).
 - Avoid touching your eyes, nose and mouth.
 - Cover your mouth and nose with tissues when you cough and sneeze. If you don't have a tissue, cough or sneeze into the crook of your elbow.
 - Stay away from others as much as possible when you are sick.
- Adopt business/school practices that encourage employees/students to stay home when sick.
- Get a flu shot every year. Vaccination is one of the most effective ways to minimize illness and death.

Are you considered high risk for flu-related complications?

- The following groups of people are at an increased risk: people age 50 or older, pregnant women, people with chronic medical conditions, children age 6 months and older and people who live with or care for anyone at high risk.
- People at high risk should have their vaccinations updated every year and receive pneumococcal pneumonia vaccine if age 50 or older, as directed by their physician.

Do I have the flu?



Be aware of common flu symptoms:

- High fever
- Severe body aches
- Headache
- Extreme tiredness
- Sore throat
- Cough
- Runny or stuffy nose
- Vomiting and/or diarrhea (more common in children than in adults)
- *NOTE: Having all of these symptoms doesn't always mean that you have the flu. Many different illnesses have similar symptoms.*

Diagnosing the flu:

- It may be difficult to tell if you are suffering from the flu or another illness.
- Your health care provider may be able to tell you if you have the flu.
- If you develop flu-like symptoms and are concerned about possible complications, consult your health care provider.

Potential risks and serious complications of the flu:

- Bacterial pneumonia
- Dehydration
- Worsening of chronic medical conditions
- Ear infections
- Sinus problems

What should I do when someone is sick?



- Designate one person as the caregiver.
- Keep everyone's personal items separate. All household members should avoid sharing pens, papers, clothes, towels, sheets, blankets, food or eating utensils unless cleaned between uses.
- Disinfect doorknobs, switches, handles, computers, telephones, toys and other surfaces that are commonly touched around the home or workplace.
- Wash everyone's dishes in the dishwasher or by hand using very hot water and soap.
- Wash everyone's clothes in a standard washing machine as you normally would. Use detergent and very hot water and wash your hands after handling dirty laundry.
- Wear disposable gloves when in contact with or cleaning up body fluids.

Terminology defined

Immunity to a disease is defined by the presence of antibodies to that disease in a person's system. Most people have some resistance to infections, either after they recover from an illness or through vaccination. Seasonal flu viruses change over time and immunity to them cannot be acquired unless vaccination is administered.

Quarantine is the physical separation of healthy people who have been exposed to an infectious disease from those who have not been exposed.

Isolation is a state of separation between persons or groups to prevent the spread of disease.

Social distancing is a practice imposed to limit face-to-face interaction in order to prevent exposure and transmission of a disease.

Prepárate con la Cruz Roja

Seguridad contra la gripe

La gripe es una enfermedad respiratoria contagiosa causada por diferentes cepas de virus. En los Estados Unidos, existe una temporada de la gripe que comienza en otoño y termina en primavera. El tipo de gripe que ocurre durante esta temporada se denomina "estacional". Los virus de la gripe se transmiten de una persona a otra cuando la persona infectada tose o estornuda. Los adultos pueden infectar a otros 1 día antes de presentar síntomas y durante 5 días después de enfermarse.

Aprende la diferencia

Gripe estacional: Una enfermedad respiratoria contagiosa causada por virus de la gripe (influenza) que ocurre cada año. Afecta en promedio a entre el 5 y el 20 por ciento de la población de los Estados Unidos. Causa enfermedad leve o grave y, en algunos casos, la muerte.

Epidemia: La rápida propagación de una enfermedad que afecta a algunas o a muchas personas en una comunidad o región al mismo tiempo.

Pandemia: Un brote epidémico de una enfermedad que afecta a una gran cantidad de personas en todo el mundo y se propaga con rapidez.

Gripe causada por el virus H1N1 (gripe porcina): Se trata de una enfermedad respiratoria de los cerdos causada por el virus de la gripe tipo A que se presenta con regularidad en los cerdos. Normalmente, la gente no se contagia con la gripe por el virus H1N1, pero las infecciones en los humanos son posibles y ocurren. Se han dado a conocer casos de transmisión de una persona a otra de los virus H1N1 de la gripe.

Gripe aviar: Esta cepa del virus de la gripe, conocida como gripe aviar, se encuentra habitualmente en aves. Las aves silvestres pueden ser portadoras del virus sin enfermarse; sin embargo, las aves domésticas podrían infectarse con el virus, que a menudo es mortal.

¿Qué hago para evitar la enfermedad?



Cada año, hay una vacuna contra la gripe disponible en los Estados Unidos. Recibir la vacuna tan pronto está disponible es la mejor manera de combatir la gripe estacional.

- Practica siempre buenos hábitos de salud para mantener las defensas del cuerpo contra la infección:
 - Sigue una dieta equilibrada.
 - Bebe líquidos en abundancia.
 - Controla el estrés.
 - Descansa y duerme suficiente tiempo.
- Adopta estas sencillas medidas para detener la transmisión de los gérmenes:
 - Lávate las manos con frecuencia con agua y jabón o con un antiséptico a base de alcohol.
 - Evita o reduce al mínimo el contacto con quienes están enfermos (se recomienda mantener una distancia mínima de 3 pies).
 - Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca.
 - Cúbrete la boca y la nariz con un pañuelo de papel al toser o estornudar. Si no hay pañuelos de papel, tose o estornuda cubriéndote la nariz y la boca con la parte superior del brazo o la manga.
 - Si estás enfermo, aléjate de otras personas en la medida de lo posible.
- Adopta prácticas para el lugar de trabajo/la escuela que alienten a los empleados/alumnos a quedarse en casa cuando están enfermos.
- Vacúnate contra la gripe cada año. La vacunación es una de las formas más eficaces de reducir al mínimo el riesgo de enfermedad y muerte.

¿Tengo la gripe?



Conoce los síntomas comunes de la gripe:

- fiebre alta
 - dolores intensos en el cuerpo
 - dolor de cabeza
 - cansancio extremo
 - dolor de garganta
 - tos
 - congestión nasal (nariz tapada o que moquea)
 - vómito y diarrea (más comunes en los niños que en los adultos)
- NOTA: La presencia de todos estos síntomas no siempre significa que tienes gripe. Muchas enfermedades diferentes tienen síntomas similares.*

Diagnóstico de la gripe:

- Podría resultar difícil determinar si tienes gripe u otra enfermedad.
- El profesional de la salud podría confirmar si tienes gripe.
- Si tienes síntomas similares a los de la gripe y estás preocupado por posibles complicaciones, consulta a un profesional de la salud.

Posibles riesgos y complicaciones graves de la gripe:

- neumonía bacteriana
- deshidratación
- empeoramiento de afecciones crónicas
- infecciones del oído
- problemas sinusales

¿Qué hago cuando alguien se enferma?



- Designa a una persona para que se ocupe de cuidar al enfermo.
- Guarda los artículos personales de cada uno por separado. No compartas lápices, bolígrafos, papeles, ropa, toallas, sábanas, mantas, alimentos ni cubiertos a menos que se laven entre cada uso.
- Desinfecta picaportes, interruptores de luz, manijas, perillas, computadoras, teléfonos, juguetes y cualquier otra superficie que suele tocarse en la casa o el trabajo.
- Lava juntos los platos de todos en el lavaplatos o a mano, con agua muy caliente y jabón.
- Lava la ropa de todos en la lavadora de la forma usual. Usa detergente y agua muy caliente. Lávate bien las manos después de tocar la ropa sucia.
- Ponte guantes desechables al limpiar o estar en contacto con líquidos del cuerpo.

Definiciones:

Inmunidad: La inmunidad a una enfermedad se define por la presencia de anticuerpos contra esa enfermedad en el sistema inmunitario de una persona. La mayoría de las personas tienen cierta resistencia a las infecciones ya sea después de recuperarse de una enfermedad o por medio de vacunas. Los virus de la gripe estacional cambian con el tiempo y no es posible desarrollar inmunidad contra ellos salvo que se administre una vacuna.

Cuarentena: La cuarentena es la separación física de las personas sanas que han estado expuestas a una enfermedad infecciosa de aquéllas que no han estado expuestas a la enfermedad.

Aislamiento: El aislamiento es un estado de separación entre personas o grupos para prevenir la propagación de enfermedades.

Distanciamiento social: El distanciamiento social es una práctica impuesta para limitar la interacción directa a fin de prevenir la exposición y transmisión de una enfermedad.

¿Corres alto riesgo de tener complicaciones relacionadas con la gripe?

- Los siguientes grupos corren mayor riesgo: personas de 50 o más años de edad, embarazadas, personas con enfermedades crónicas, niños de 6 meses o más de edad, y personas que viven o cuidan de alguien en situación de alto riesgo.
- Quienes corren mayor riesgo deben actualizar sus vacunaciones todos los años y recibir la vacuna antineumocócica si tienen 50 o más años de edad, según lo indique el médico.