



## **Grupos de alto riesgo para complicaciones de la gripe estacional son:**

- Niños menores de 5 años;
- Personas de 65 años o más;
- Niños, niñas y adolescentes que reciben aspirina a largo plazo la terapia y que podrían estar en riesgo de experimentar el síndrome de Reye;
- Las mujeres embarazadas;
- Adultos y niños que tienen crónica de pulmón, corazón, hígado o de otros trastornos;
- Adultos y niños cuyos sistemas inmunes están en entredicho;
- Residentes de hogares de ancianos y otras instalaciones de atención crónica.

### **Consejos**

Si usted esta moderada a gravemente enfermos con tos, dolor de garganta, fiebre y dolores en el cuerpo (y quizás el vómito y la diarrea), llame a su médico. Primero llame a la oficina del médico y informel al personal de cuáles son los síntomas que está experimentando. Puede que el médico quiera verlo por separado de otros pacientes para que no los expongan en la sala de espera. Su médico le puede prescribir un antiviral para usted, lo que aliviará sus síntomas y, posiblemente reducir la duración de su enfermedad.

Para cualquier gripe-como enfermedad:

- Personas que están enfermas no deben ir al trabajo o a la escuela para evitar la propagación de la virus.
- Evite el contacto cercano con personas que estén tosiendo o parezcan enfermos.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- Cubra su boca y nariz con un pañuelo cuando tosa o estornude. Si no tiene un pañuelo, tosa o estornude en la parte superior del manga, no a las manos.
- Lávese las manos con frecuencia.

**Para obtener más información, consulte el sitio web DHHS:**  
<http://www.dhhs.ne.gov/H1N1Flu/>