

# La detención de la gripe comienza con usted



## Quédese en casa

si se enferma y no vaya al trabajo  
o escuela para evitar diseminar  
la gripe a otros.

- Evite ir al trabajo o escuela si es que: 1) usted tiene una temperatura de 100° F o más; 2) usted está en los primeros días de tener la gripe que es cuando se es más contagioso; 3) usted está estornudando y tosiendo; o 4) usted tiene diarrea.
- El virus de la gripe se transmite mayormente por gotitas cuando la gente tose, estornuda o habla. Quédese en casa y evite contacto directo con otros hasta que esté totalmente recuperado del virus de la gripe.
- Quédese en casa hasta que ya no tenga fiebre por siquiera 24 horas sin haber usado un medicamento contra la fiebre. Para la mayoría de las personas, ésto ocurrirá de tres a cinco días posteriores al comienzo de la enfermedad.
- Usted debiera contactar con su proveedor de atención médica si tiene los síntomas de gripe o es parte de un grupo de alto riesgo o se encuentra muy enfermo (fiebre por más de tres días, empeoro de vómito y diarrea prolongada).