

Al regresar a su trabajo o escuela, recuerde:

- ▶ Puede toser durante semanas, pero sin contagiar. Siempre es bueno cubrirse la boca al toser o estornudar con pañuelos de papel y luego botarlos a la basura. Límpiase las manos lo más rápido posible después de toser o estornudar.
- ▶ Mantenga las manos limpias lavándose con agua y jabón o usando gel para manos con base de alcohol. En lo posible, evite tocar a las personas y superficies con las manos sin lavar.
- ▶ Regrese a casa o quédese en casa y llame a su proveedor médico si:
 - Vuelve a tener fiebre
 - Le empeora la tos
 - No está respirando normalmente
 - Tiene otros síntomas que le preocupan



Estas recomendaciones pueden ayudarlo a decidir cuándo regresar al trabajo o a la escuela. Sólo son válidas cuando:

- ▶ Hay gripe pandémica
- ▶ Las recomendaciones del departamento de salud local o de la comunidad no indican lo contrario

Siga estas recomendaciones si:

- ▶ Su proveedor médico le ha dicho que tiene gripe pandémica
- ▶ Piensa que tiene gripe pandémica por los síntomas de la enfermedad

¿DÓNDE PUEDO OBTENER MÁS INFORMACIÓN?

- ▶ Su proveedor médico
- ▶ Su VA local
- ▶ Noticieros locales y nacionales
- ▶ En estos sitios de Internet
www.publichealth.va.gov/Flu/pandemicflu.htm
www.pandemicflu.gov



Equipo Infección: No la contagie

Departamento de Asuntos de los Veteranos de los EE.UU.

VA Central Office (13)
810 Vermont Ave, NW
Washington, DC 20420

pandemicflu@va.gov
vawww.vhaco.va.gov/phshcg/Flu/pandemicflu.htm
(sólo personal de VA)

Este material no está protegido por derechos de autor y puede ser reproducido.

Las marcas incluidas en este material informativo sólo tienen propósitos de ejemplo.

Su inclusión no implica que los productos son endosados por la VA ni por ninguna otra agencia gubernamental. Asimismo, si no se menciona una marca en particular, esto no significa ni implica que el producto sea insatisfactorio.

Septiembre de 2007

Público general 6Sp

Después de enfermarse de la influenza pandémica,

¿Cuándo debe regresar a su lugar de trabajo o a la escuela?



Esta información es provista por el Departamento de Asuntos de los Veteranos de los EE.UU. (VA) para los veteranos, sus familiares, sus amigos, voluntarios, empleados y aprendices. Úsela como guía si un proveedor médico le ha informado que tiene gripe pandémica. Úsela si piensa que tiene gripe pandémica por los síntomas de la enfermedad. Estas recomendaciones pueden ayudarlo a decidir cuándo regresar al trabajo o a la escuela. Use esta información sólo durante una pandemia de la gripe.

Si tiene gripe pandémica: antes de regresar al trabajo o escuela:

COMO SE CONTAGIA LA GRIPE

La gripe pandémica es una enfermedad que se contagia fácilmente en la casa, en la comunidad, en el trabajo o en la escuela. Los virus de la gripe pandémica se contagian de persona en persona cuándo las personas infectadas tosen o estornudan. Las personas pueden contraer la gripe si tocan algo que tiene el virus de la gripe encima y luego se tocan la boca, los ojos o la nariz. Una vez que ha tenido la gripe pandémica, es improbable que se vuelva a enfermar del mismo virus.

SÍNTOMAS DE LA GRIPE

- Fiebre repentina (100.4°F [38°C] o más).
- Tos, dolor de garganta y/o problemas para respirar repentinos.

A menudo ocurren en combinación con escalofríos, dolor de cabeza, dolor muscular, fatiga, y nariz tupidada o que gotea.

La enfermedad de la gripe pandémica probablemente haga que muchas personas, incluso los adultos jóvenes, se sientan muy enfermas: lo suficiente como para quedarse en cama.

Comuníquese con su proveedor médico si:

- No está seguro si tiene gripe pandémica
- Desea información sobre los medicamentos que le pueden ayudar a curarse más rápido
- Desea saber qué hacer para no contagiar el virus de la gripe a otros



Los empleadores pueden ofrecer opciones especiales de permiso de ausencia por enfermedad durante una pandemia. Avise a su trabajo si:

- Está con gripe pandémica
- Está en casa cuidando a alguien que está enfermo

QUÉDESE EN CASA Y LEJOS DE LOS DEMÁS, EN LO POSIBLE, HASTA

- ▶ Por lo menos 7 días después del inicio de sus síntomas y
- ▶ Por lo menos 48 horas después de su última fiebre sin haber tenido que tomar medicamentos para reducir la fiebre como acetaminofeno (Tylenol™), e ibuprofeno (Motrin™, Advil™).

¿POR QUÉ? Los estudios han demostrado que se es más propenso a contagiar el virus de la gripe a otros durante por lo menos 7 días después de los primeros síntomas y hasta 48 horas después de la última fiebre.



SI USTED SE ENCUENTRA CON LAS DEFENSAS BAJAS, HABLE CON SU MÉDICO SOBRE CUÁNDO:

- ▶ Puede regresar al trabajo o a la escuela
- ▶ Si debe recibir medicamentos antivirales

¿POR QUÉ? Estar con las defensas bajas significa que su sistema inmunológico puede estar más débil de lo normal. Por ejemplo, su sistema inmunológico puede debilitarse por lo siguiente:

- Cáncer o tratamiento contra el cáncer
- Trasplantes de órganos o de la médula ósea
- VIH/SIDA
- Tomar medicamentos como esteroides

Los estudios indican que una persona con las defensas bajas que se enferma de la gripe, probablemente pueda contagiar el virus de la gripe por un período más largo que una persona que no tiene las defensas bajas.

SI ESTÁ TOMANDO MEDICAMENTOS ANTIVIRALES PARA LA GRIPE,

hable con su proveedor médico sobre cuándo puede regresar al trabajo o a la escuela.

¿POR QUÉ? El oseltamivir (Tamiflu) y zanamivir (Relenza) son antivirales usados para tratar la gripe. Pueden reducir el tiempo en el que puede contagiar la gripe a otros. Esto podría significar su regreso más rápido al trabajo o a la escuela. Sin los antivirales, la mayoría de personas deben permanecer alejadas de los demás, del trabajo o de la escuela durante 7 días después de los primeros síntomas.

NOTA:

Incluso si está tomando antivirales, no debe regresar al trabajo o a la escuela por lo menos 48 horas después de su última fiebre.