CDC Says: "Take 3" Steps to Fight the Flu

Flu is a serious contagious disease.

Each year in the United States, on average:

- More than 200,000 people are hospitalized from flu complications.
- 20,000 of those hospitalized are children younger than 5 years old.
- 36,000 people die from flu.

CDC urges you to take 3 action steps to protect against the flu.

#1
Take time to get vaccinated.

- CDC recommends a yearly seasonal flu vaccine as the first and most important step in protecting against seasonal flu.
- The seasonal flu vaccine protects against the three seasonal viruses that research suggests will be most common.
- Vaccination is especially important for people at high risk of serious flu complications, including young children, pregnant women, people with chronic health conditions like asthma, diabetes or heart and lung disease and people 65 years and older.
- Seasonal flu vaccine also is important for health care workers, and other people who live with or care for high risk people to prevent giving the flu to those at high risk.
- A seasonal vaccine will not protect you against novel H1N1.
- A new vaccine against novel H1N1 is being produced and will be available in the coming months as an option for prevention of novel H1N1 infection.
- People at greatest risk for novel H1N1 infection include children, pregnant women, and people with chronic health conditions like asthma, diabetes or heart and lung disease.

#2
Take everyday preventive actions.

- Cover your nose and mouth with a tissue when you cough or sneeze. Throw the tissue in the trash after you use it.
- Wash your hands often with soap and water, especially after you cough or sneeze. Alcohol-based hand cleaners are also effective.*
- Avoid touching your eyes, nose or mouth. Germs spread this way.
- Try to avoid close contact with sick people.
- If you are sick with flu-like illness, CDC recommends that you stay home for at least 24 hours after your fever is gone except to get medical care or for other necessities. (Your fever should be gone without the use of a fever-reducing medicine.) Keep away from others as much as possible. This is to keep from making others sick.
- While sick, limit contact with others to keep from infecting them.

**Though the scientific evidence is not as extensive as that on hand washing and alcohol-based sanitizers, other hand sanitizers that do not contain alcohol may be useful for killing flu germs on hands in settings where alcohol-based products are prohibited.*

#3
Take flu antiviral drugs if recommended.

- If you get seasonal or novel H1N1 flu, antiviral drugs can treat the flu.
- Antiviral drugs are prescription medicines (pills, liquid or an inhaled powder) that fight against the flu by keeping flu viruses from reproducing in your body.
- Antiviral drugs can make your illness milder and make you feel better faster. They may also prevent serious flu complications.
- Antiviral drugs are not sold over-the-counter and are different from antibiotics.
- Antiviral drugs may be especially important for people who are very sick (hospitalized) or people who are sick with the flu and who are at increased risk of serious flu complications, such as pregnant women, young children and those with chronic health conditions.
- For treatment, antiviral drugs work best if started within the first 2 days of symptoms.

DEPARTMENT OF HEALTH & HUMAN SERVICES · USA

CDC SAFER · HEALTHIER · PEOPLE™

For more information about flu, visit **www.cdc.gov/flu**

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) recomiendan que tome las siguientes medidas para protegerse a usted y a otras personas contra la influenza (la gripe):

#1

Tome tiempo para vacunarse contra la influenza tan pronto la vacuna esté disponible.

- Los CDC recomiendan la vacunación anual contra la influenza estacional como el paso inicial y el más importante para protegerse contra la influenza estacional.
- Si bien existen muchos virus diferentes de la influenza, la vacuna contra la influenza estacional protege contra los tres virus estacionales que según las investigaciones científicas serán los más comunes está temporada.
- La vacunación es de particular importancia para personas con más alto riesgo de sufrir complicaciones graves de la influenza, como niños pequeños, mujeres embarazadas, personas con afecciones médicas crónicas como asma, diabetes, enfermedades cardíacas o pulmonares y personas de 65 años o más.
- La vacunación contra la influenza estacional también es importante para los trabajadores de la salud y otras personas que viven o cuidan de personas en alto riesgo para prevenir contagiarlas de la influenza.
- La vacuna contra la influenza estacional no lo protegerá contra la influenza "2009 H1N1".
- Se está produciendo una vacuna contra la influenza "2009 H1N1" que estará disponible en los próximos meses como una opción para prevenir la infección por este nuevo virus.
- Las personas que tienen un mayor riesgo de infección por la influenza "2009 H1N1" incluyen niños, mujeres embarazadas y personas con afecciones crónicas de salud como asma, diabetes y enfermedades cardíacas y pulmonares.

#2

Tome medidas preventivas a diario.

- Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo desechable cuando tosa o estornude. Bote el pañuelo desechable usado a la basura.
- Lávese con frecuencia las manos con agua y jabón, en especial después de toser o estornudar. Si no hay agua y jabón, use un gel desinfectante para manos a base de alcohol.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca. Esta es la manera en que se propagan los gérmenes.
- Evite el contacto cercano con las personas enfermas.
- Si usted está enfermo con síntomas de la influenza, los CDC recomiendan que se quede en la casa hasta por lo menos 24 horas después de que haya desaparecido la fiebre, excepto para ir a buscar atención médica o para otras necesidades. (La fiebre debe haber desaparecido sin haber usado medicamentos para reducir la fiebre). Manténgase alejado de otras personas lo más que pueda. Esto es para prevenir que las otras personas se enfermen.
- Cuando esté enfermo, limite el contacto con los demás para evitar infectarlos.
- Visite el sitio web de los CDC (http://www.cdc.gov/h1n1flu/espanol/) para saber lo que debe hacer si se enferma con la influenza y cómo cuidar a una persona en su casa que esté enferma con la influenza.

#3

Tome medicamentos antivirales si su médico se lo recomienda.

- Si usted se enferma con la influenza estacional o con la influenza "2009 H1N1", los medicamentos antivirales pueden servir para el tratamiento de la enfermedad.
- Los medicamentos antivirales son medicamentos recetados (en pastillas, en forma líquida o en polvo para inhalar) que combaten la influenza al evitar que los virus de esta enfermedad se reproduzcan en el cuerpo.
- Los medicamentos antivirales pueden hacer que su enfermedad sea más leve y que usted se sienta mejor en forma más rápida. También pueden prevenir complicaciones graves de la influenza.
- Los medicamentos antivirales no se venden sin receta y son diferentes a los antibióticos.
- La prioridad en el uso de los medicamentos antivirales durante esta temporada será para tratar a las personas que estén muy enfermas (hospitalizadas) o a las que hayan enfermado con síntomas de la influenza y tengan riesgo de sufrir complicaciones graves por esta enfermedad, como mujeres embarazadas, niños pequeños, personas de 65 años o más y personas con afecciones médicas crónicas.
- Si se usan para el tratamiento, los medicamentos antivirales funcionan mejor si se administran en los 2 días desde el momento en que aparecen los síntomas.