

## ¿Es un resfrío o la gripe?

No cada tos o fiebre significa que tiene la gripe. Solamente su proveedor de salud puede diagnosticar sus síntomas. Su proveedor de salud puede hacer una prueba para determinar si es la gripe y que clase tiene.

La gripe y el resfrío común son ambas enfermedades respiratorias, pero son causados por diferentes virus.

**La gripe** es usualmente peor que un resfrío común, y síntomas como fiebre, dolor de cabeza, dolor de cuerpo, cansancio, y tos seca, son más comunes y fuertes.

**El resfrío común** usualmente corre su curso en unos días y empieza a sentirse mejor.

Llame a su doctor si usted:

- Tiene fiebre que no se va en unos días.
- Tiene dolor de pecho o se siente faltar de aire.
- Se siente deshidratado o tiene vomito.
- Tiene tos que no se va.

### Otras enfermedades iguales a un resfrío son:

**Bronquitis** - inflamación de los bronquios que causan resuello ronco, falta de aire y tos que produce flema.

**Pulmonía** - inflamación profunda de los pulmones con tos productiva con moco verdoso o amarillo, dolor de pecho y falta de aire.

**Sinosis** - congestión nasal, presión en la cabeza, dolor de garganta.

**Tos Ferina** - tos persistente por más de dos semanas.

### Para más información:

Centers for Disease Control & Prevention  
[www.cdc.gov/flu/espanol](http://www.cdc.gov/flu/espanol)

Be a Germstopper  
[www.cdc.gov/germstopper/](http://www.cdc.gov/germstopper/)

An Ounce of Prevention  
[www.cdc.gov/ncidod/op](http://www.cdc.gov/ncidod/op)

**Salud Pública del Condado de Yamhill**  
**412 NE Ford St.**  
**McMinnville, OR 97128**  
**Ph. 503-434-7525 or 554-7842**  
**[www.co.yamhill.or.us/ph](http://www.co.yamhill.or.us/ph)**  
**TTY 800-735-2900**

### Qué usted debe saber

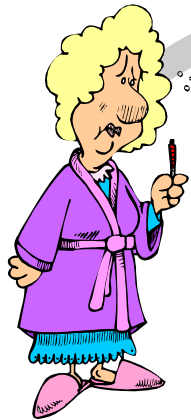
## Luche la Resfriados esta Estación



Salud Pública del  
Condado de Yamhill

## Pare el resfrío en él es pistas

A nadie le gusta enfermarse. Mientras personas pueden enfermarse a cualquier tiempo del año, el invierno es más común para la gripe y resfriados. Hay buenos hábitos para su salud que le ayudan a combatir la gripe o resfriados.



**Evite contacto cercano.** Evite contacto cercano con personas que están enfermas. Cuando usted esté enfermo mantenga distancia de otras para protegerlos de también enfermarse.

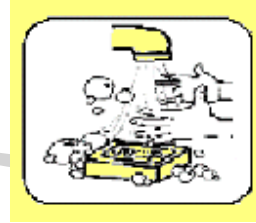
### Evite tocarse los ojos, nariz o boca.

Gérmenes frecuentemente son propagados cuando una persona toca algo que está contaminado con gérmenes y después se toca sus ojos, nariz o boca.

Es recomendado a las personas con riesgo de pulmonía se pongan una vacuna para la pulmonía cada 5 años. Después de los 65 años de edad solamente necesita la vacuna una vez.

## Limpie sus manos.

El lavado de manos frecuente le ayuda a protegerlo de los gérmenes. Siempre, lávese las manos después de ir al baño y antes de preparar o comer comida. Asegúrese de usar jabón y talle sus manos bien.



Estudios enseñan que el virus de influenza puede durar en la superficie de 2 a 8 horas.



**Cubra su boca y nariz.** Cubra su boca y nariz con un pañuelo de papel cuando tosa o destornude. O tosa sobre su manga. Puede prevenir que se enfermen personas a su alrededor.

**Quedese en su casa cuando esté enfermo.** Si posible, quedese en su casa, no vaya a trabajar o a la escuela o a otros lugares cuando esté enfermo. Le ayuda prevenir que otros se enfermen con lo que usted tiene y le da tiempo que usted se sienta mejor.



## Empiece un buen hábito hoy

- Duerma lo suficiente
- Tome suficiente agua
- Coma saludable
- Enganche a actividad física
- Maneje su stress
- Limite tomar bebidas alcoholicas
- Limite los cigarros que fuma



La "gripe del estómago" no es la gripe. Las enfermedades gastroenteritis como norovirus causan vomito y diarrea. Estas son fácilmente pasadas de persona a persona. En lavado de manos a menudo es la mejor manera de evitar la "gripe del estómago".