

La Gripe

y su embarazo



Para prevenir la gripe

Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser o estornudar, o cúbrase con su manga. Arroje el pañuelo a la basura luego de utilizarlo.

Lávese las manos con agua tibia y jabón, en especial después de toser o estornudar. Si no hay agua y jabón disponibles, utilice desinfectante para manos a base de alcohol.

Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca. Los gérmenes se diseminan de esta manera.

Trate de evitar el contacto cercano con personas enfermas.

¡Vacúnese contra la gripe!

Las mujeres embarazadas deberán recibir las **DOS** vacunas

- La vacuna contra la gripe H1N1 y la
- Vacuna de temporada de la gripe

en cuanto este disponible.

Consulte con su médico sobre la administración de la vacuna. Estas vacunas son seguras para usted y ayudara a proteger a su bebe.

Las mujeres embarazadas que contraen la gripe H1N1 pueden tener problemas de salud graves. Algunas mujeres embarazadas con gripe H1N1 han experimentado trabajo de parto prematuro y neumonía grave. Algunas mujeres han muerto.

Consulte con su médico inmediatamente si tiene contacto cercano con una persona que tiene gripe H1N1.

Si le da la gripe

Comuníquese con su médico de inmediato

- si está en contacto cercano con una persona que tiene gripe, o
- si tiene algunos de estos síntomas (o todos):
 - Fiebre (en la mayoría de los casos)
 - Tos
 - Dolor de garganta
 - Mucosidad nasal o nariz tapada
 - Dolores corporales
 - Dolores de cabeza
 - Escalofríos
 - Fatiga
 - Diarrea y vómitos (en ocasiones)

Si tiene fiebre, tome Tylenol® (acetaminofino) inmediatamente.

Lame a su medico inmediatamente para preguntarle si necesita tomar un medicamento antiviral.

Para más información, llame al Departamento de Salud Publica de California (línea de ayuda) **H1N1 Flu Hotline:** 1-888-865-0564 o 211. O visite <http://www.cdc.gov/h1n1flu/pregnancy/> o <http://flu.gov/index.html>.