

## ¿Se trata de un resfriado o de la gripe?

Los síntomas del resfriado y de la gripe son muy similares. En general, los síntomas de la gripe son más graves y aparecen de repente. La siguiente tabla le permitirá ver la diferencia entre ambos.

| Síntoma              | Resfriado             | Gripe   |
|----------------------|-----------------------|---|
| Fiebre alta          | • Rara vez            | • Sí, entre 100°F y 102°F (puede ser más alto en los niños pequeños)<br>• Comienza de repente |
| Dolor de cabeza      | • A veces             | • Sí, normalmente severo<br>• Comienza de repente   |
| Dolores en el cuerpo | • Rara vez o leves    | • Sí, normalmente severos<br>• Comienzan de repente   |
| Cansancio            | • A veces             | • Sí, puede ser extremo   |
| Dolor de garganta    | • Sí, es común        | • Sí, es común  |
| Tos                  | • Sí, leve a moderada | • Sí, puede ser severa  |
| Congestión nasal     | • Sí, es común        | • A veces   |

## ¿Cómo puedo protegerme de contraer un resfriado o la gripe?

La mejor manera de protegerse a usted, a su familia y a los que trabajan con usted de enfermarse de la gripe es vacunarse contra la gripe todos los años. Asegúrese que todos los miembros de su familia (excepto los bebés menos de seis meses de edad) también se vacunen contra la gripe.

Éstas son algunas maneras simples de evitar resfriarse o contagiarse la gripe o contagiarles la gripe a otras personas.

- Lávese la manos frecuentemente con agua y jabón (cante la canción “Feliz Cumpleaños” dos veces mientras se lava las manos o láveselas durante veinte segundos).
- Tose o estornude en el antebrazo o la manga si no tiene un pañuelo desechable. No tosa ni estornude en sus manos.

- Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo desechable al estornudar o toser. Después lávese las manos.
- No se toque la nariz, los ojos o la boca.
- Enséñeles también a sus niños o a los niños que cuida a lavarse las manos y a taparse la boca y la nariz al toser o estornudar.
- Mantenga en su casa a los niños que están enfermos. Los niños que van a la guardería infantil o a la escuela cuando están enfermos pueden enfermar también a los demás.
- Si usted está enfermo, quédese en su casa y no concurra al trabajo, la escuela u otros lugares públicos.

Si desea más información sobre la gripe, visite la página de Internet [www.publichealth.lacounty.gov](http://www.publichealth.lacounty.gov).