

Influenza

Influenza

Influenza is also called the flu or seasonal flu. It is a respiratory infection caused by a virus.

Flu virus is spread when someone with the flu coughs, sneezes or talks. The flu also spreads when a person touches a surface or an object with flu virus on it and then touches their eyes, nose or mouth.

Signs

You may have some or all of these signs:

- Temperature of 100.4 degrees Fahrenheit (F) or 38 degrees Celsius (C) or greater
- Cough or sore throat
- Runny or stuffy nose
- Headache
- Feeling very tired
- Muscle or body aches
- Chills
- Diarrhea (less common)

If you have the flu:

If you are sick with the flu, protect yourself and limit the spread of the flu:

- Take flu medicine as directed, if ordered by your doctor. Be sure to take the medicine as many days as your doctor ordered.
 - Call your doctor's office or health clinic if you have any side effects to the medicine such as nausea, vomiting or a rash.

La influenza también se llama gripe o gripe estacional. Es una infección respiratoria causada por un virus.

El virus de la gripe se contagia cuando alguien con gripe tose, estornuda o habla. La gripe también se propaga cuando una persona toca una superficie u objeto que tenga el virus de la gripe y luego se toca los ojos, la nariz o la boca.

Síntomas

Puede que tenga alguno o todos estos síntomas:

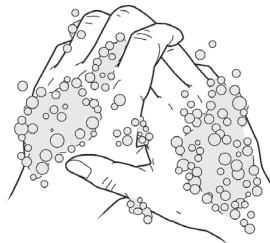
- Temperatura de 100.4 grados Fahrenheit (F), 38 grados Celsius (C) o más.
- Tos o dolor de garganta.
- Nariz congestionada o escurrimiento nasal.
- Dolor de cabeza.
- Sensación de mucho cansancio.
- Dolores musculares o corporales.
- Escalofríos.
- Diarrea (menos común).

Si tiene gripe:

Si se enferma de gripe, protéjase y limite su propagación:

- Si su médico los receta, tome los medicamentos para la gripe según lo indicado. Asegúrese de tomar el medicamento tantos días como su médico le indique.
 - Llame al consultorio de su médico o a la clínica de salud si sufre algún efecto secundario del medicamento, como náuseas, vómitos o una erupción cutánea.

- Take a fever reducing medicine such as acetaminophen (brand name Tylenol) or ibuprofen (brand names Motrin or Advil). Ask your doctor or pharmacist for help in reading the label for the amount to take and how often to take it.
 - Your doctor may recommended taking over the counter medicine for cough and runny nose.
 - Get plenty of rest.
 - Drink at least 8 to 10 glasses of fluids each day such as water, broth or sports drinks such as Gatorade or Powerade.
 - If you have vomiting or diarrhea:
 - Drink plenty of fluids. Take small sips throughout the day to ease nausea.
 - Eat foods such as toast, rice, crackers, applesauce, bananas or low sugar dry cereals.
 - Use a cool-mist humidifier to ease breathing.
 - Stay away from others as much as possible to prevent the spread of the flu.
 - Wash your hands with soap and water, scrubbing for at least 20 seconds. Wash before eating, after using the toilet, and after coughing, sneezing or blowing your nose. If you do not have soap and water, you can use hand sanitizer that has at least 60% alcohol.
 - Cough or sneeze into the bend of your arm, not your hands.
 - If you have a tissue, cover your mouth and nose when you cough or sneeze. Throw the tissue away, and then wash your hands.
- Tome un medicamento para bajar la fiebre, como acetaminofén (marca Tylenol) o ibuprofeno (marcas Motrin o Advil). Pida a su médico o farmacéutico que le ayude a leer la etiqueta de la cantidad que debe tomar y con qué frecuencia.
 - Es posible que su médico le recomiende tomar un medicamento de venta sin receta médica para la tos y el escurrimiento nasal.
 - Descanse mucho.
 - Beba al menos de 8 a 10 vasos de líquido por día, como agua, caldo o bebidas deportivas del tipo Gatorade o Powerade.
 - Si tiene vómito o diarrea:
 - Beba abundante líquido. Tome pequeños sorbos durante el día para aliviar las náuseas.
 - Coma alimentos como tostadas, arroz, galletas, puré de manzana, banana o cereales secos con bajo contenido de azúcar.
 - Use un humidificador de rocío fresco para respirar mejor.
 - Manténgase alejado de otras personas tanto como sea posible para evitar propagar la gripe.
 - Lávese las manos con agua y jabón, frotando por lo menos 20 segundos. Lávese antes de comer, después de usar el baño y después de toser, estornudar o sonarse la nariz. Si no tiene agua y jabón, puede usar un desinfectante de manos que tenga al menos un 60 % de alcohol.
 - Tosa o estornude en el pliegue de su brazo, no en sus manos.
 - Si tiene un pañuelo desechable, cúbrase la boca y la nariz al toser o estornudar. Deseche el pañuelo y luego lávese las manos.



Call your doctor right away if you have:

- Chest pain or a deep cough with yellow or green mucus.
- Trouble breathing. The flu can cause pneumonia.
- Severe neck pain or stiffness.
- Trouble thinking clearly.
- A fever that lasts more than 3 to 4 days or your temperature is over 100.4 degrees F or 38 degrees C.
- A temperature that keeps getting higher, even after taking medicine for it.
- Vomiting or diarrhea that lasts more than one day.
- Ear pain.
- Coughing that will not stop and it is hard to breathe.

People with other health problems can have more serious complications from the flu. If you have concerns, contact your doctor.

Seasonal Flu Vaccine

- Talk to your doctor about whether you should get the seasonal flu vaccine each year.
- Your doctor can explain who cannot get a flu vaccine.
- The flu shot cannot cause the flu. You may have mild side effects from the shot, such as arm soreness, a slight fever and muscle aches.
- Contact your doctor or local health clinic for information about when and where to get a flu shot.

Llame a su médico de inmediato si tiene:

- Dolor de pecho o una tos profunda con flema amarilla o verde.
- Dificultad para respirar. La gripe puede causar neumonía.
- Dolor fuerte o rigidez en el cuello.
- Dificultad para pensar con claridad.
- Fiebre que dure más de 3 a 4 días o temperatura de más de 100.4 grados F o 38 grados C.
- Temperatura que siga subiendo, incluso después de tomar medicamentos para bajarla.
- Vómito o diarrea durante más de un día.
- Dolor de oídos.
- Tos que no cese y dificultad para respirar.

Las personas con otros problemas de salud pueden tener complicaciones más graves a causa de la gripe. Si tiene alguna inquietud, póngase en contacto con su médico.

Vacuna contra la gripe estacional

- Pregunte a su médico si debe vacunarse contra la gripe estacional cada año.
- Su médico puede explicarle quién no puede vacunarse contra la gripe.
- La vacuna contra la gripe no puede causar gripe. Es posible que tenga efectos secundarios leves a causa de la vacuna como dolor en el brazo, fiebre baja y dolores musculares.
- Comuníquese con su médico o con la clínica de salud local para obtener información sobre cuándo y dónde vacunarse contra la gripe.

© 2005 - December 1, 2020, Health Information Translations.

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Wexner Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain treatment.