

H1N1 and Seasonal Flu Guidance Chart


Protecting Yourself, Protecting Others

IF YOU HAVE FLU SYMPTOMS:

Use the guidelines in this table to help make the best decision for your and your loved ones.

Always use hygiene and prevention measures to avoid contamination:

- Wash your hands frequently
- Cough or sneeze into the crook of your elbow rather than into your hands
- Keep your surroundings clean

<p>SITUATION FOR AN ADULT OR CHILD</p> <p>The person does not have a fever (temperature less than 38°C or 100.4°F), but does have these symptoms:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sore throat 2. Runny nose 3. Stuffy nose 4. Cough 	<p>1. GUIDANCE*</p> <p>Probably a cold. Rest is indicated.</p>	<p>GENERAL INFORMATION</p> <p>If you decide to seek care, please be aware of the symptoms that the emergency rooms take serious and treat first. Seek other ways to care for yourself if you don't fall into the Orange or Red (3rd and 4th) categories.</p> <p>Stanislaus County Web Sites: Stanislaus County Emergency Information: www.stanemergency.com</p> <p>Stanislaus County Health Services Agency: www.hsahealth.org</p> <p>Other Web Sites: www.cdc.gov.H1N1flu www.flu.gov</p> <p>For information by phone: Flu Hotline: 209-558-8872 CDC H1N1 Hotline: 1-800-865-0564</p> <p>Important Phone Numbers: Your Doctor:</p> <p>Your Pharmacist:</p> 
<p>SITUATION FOR AN ADULT OR CHILD</p> <p>The person has a fever over 38°C (100.4°F). The fever came on suddenly and is accompanied by these symptoms:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cough 2. Significant fatigue 3. Muscle aches 4. Sore throat 5. Headache 	<p>2. GUIDANCE*</p> <p>Probably the flu. Rest at home is indicated.</p>	
<p>SITUATION FOR AN ADULT OR CHILD AT RISK OF COMPLICATIONS</p> <p>The person has a fever over 38°C (100.4°F) and belongs to a group at risk of developing complications (children under 5 years of age, the elderly, pregnant women, and individuals with chronic diseases).</p>	<p>3. GUIDANCE*</p> <p>See a Doctor today</p> <p>Antiviral Medication may be necessary.</p>	
<p>SITUATION FOR AN ADULT OR CHILD</p> <p>The person has a fever and one of these symptoms:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Shortness of breath 2. Difficulty breathing 3. Painful breathing 4. Vomiting for more than four hours 5. Fever in a child who is too quiet and less active than normal or who refuses to play or is agitated. 	<p>3. GUIDANCE*</p> <p>See a Doctor today</p> <p>Antiviral Medication may be necessary.</p>	
<p>SITUATION FOR AN ADULT OR CHILD</p> <p>The person has a fever over 38°C (100.4°F) and one of the following:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Difficulty breathing that persists or worsens 2. Blue lips 3. Difficulty moving 4. Severe neck stiffness 5. Drowsiness, confusion, disorientation, or difficulty being roused. 6. Convulsions 7. No urination for 12 hours 8. Fever in an infant under 3 months old 	<p>4. GUIDANCE*</p> <p>Go to the emergency room immediately</p> <p>Call 911, if necessary.</p>	

*If you have any questions regarding this guidance, please contact your healthcare provider.

Tabla de Recomendación Sobre la Gripe H1N1 y Gripe Estacional

Protegiéndose Usted Mismo, Protegiendo a los Demás

SI TIENE SÍNTOMAS DE LA GRIPE:

Use las guías en ésta tabla para tomar la mejor decisión para usted y para sus seres queridos.

Siempre use medidas de higiene y prevención para evitar la contaminación:

- Lávese las manos frecuentemente
- Al toser o estornudar hágalo en el doblado de su codo en lugar de en las manos
- Mantenga limpios sus alrededores

<p>SITUACIÓN PARA ADULTO O NIÑO La persona no tiene fiebre (su temperatura está a menos de 38°C ó 100.4°F), pero no tiene los siguientes síntomas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Dolor de garganta 2. Nariz goteante 3. Nariz congestionada 4. Tos 	<p>1.Recomendación* Posiblemente es un resfriado. Se recomienda descanso.</p>	<p>INFORMACIÓN GENERAL Si decide buscar cuidado médico, por favor sepa cuáles síntomas son los que los centros de urgencias toman como más serios y tratan primero. Buscar otras maneras de cuidar de si mismo si usted no cae entre la categoría naranja o roja (tercera o cuarta).</p> <p>Sitio de Internet para el condado de Stanislaus: Información de Emergencia para el condado de Stanislaus: www.stanemergency.com</p> <p>Agencia de Servicios de la Salud del condado de Stanislaus: www.hsahealth.org</p> <p>Otros sitios Web: www.cdc.gov.H1N1flu www.flu.gov</p> <p>Para información por telefono: Línea directa de la gripe: 209-558-8872</p> <p>Línea directa H1N1 CDC: 1-800-865-0564</p> <p><u>Números importantes de teléfono :</u></p> <p>Su Doctor: Su Farmacéutico:</p>
<p>SITUACIÓN PARA ADULTO O NIÑO La persona tiene fiebre de más de 38°C (100.4°F). La fiebre se presentó repentinamente junto con los siguientes síntomas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tos 2. Demasiada fatiga 3. Dolor muscular 4. Dolor de garganta 5. Dolor de cabeza 	<p>2.Recomendación* Posiblemente es la gripe. Se recomienda descanso en casa.</p>	
<p>SITUACIÓN PARA ADULTO O NIÑO EN RIESGO DE COMPLICACIONES La persona tiene fiebre de más de 38°C (100.4°F) y es de un grupo que está en riesgo de desarrollar complicaciones (niños menores de 5 años, adultos de la tercera edad, mujeres embarazadas, una persona con enfermedad crónica).</p> <p>SITUACIÓN PARA ADULTO O NIÑO La persona tiene fiebre y uno de los siguientes síntomas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Falta de respiración 2. Dificultad para respirar 3. Respiración dolorosa 4. Vómito por más de cuatro horas 5. Fiebre en un niño que está muy callado y menos activo de lo normal o se rehúsa a jugar o está agitado. 	<p>3.Recomendación* Vea al Doctor hoy. Medicamentos Antivirales pueden ser necesarios.</p>	
<p>SITUACIÓN PARA ADULTO O NIÑO La persona tiene fiebre de más de 38°C (100.4°F) y uno de los siguientes síntomas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Dificultad para respirar que persiste o se empeora 2. Labios azules 3. Dificultad para moverse 4. Tensión severa en el cuello 5. Adormecimiento, confusión, desorientación, o dificultad para estar alerta. 6. Convulsiones 7. No orina por 12 horas 8. Fiebre en un bebé menor de 3 meses 	<p>4. Recomendación* Vaya al centro de urgencias inmediatamente. Llame al 911 si es necesario.</p>	

*Si tiene alguna pregunta sobre éstas recomendaciones, por favor comuníquese con su proveedor médico.

