

# RECURSO DE EVALUACIÓN POR ZONAS DE LA GRIPE



## ZONA SEGURA

*Esta es la zona de seguridad si usted:*

- Respira fácilmente
- No tiene fiebre
- No tose, jadea, siente opresión en el pecho ni presenta falta de aliento durante el día o la noche
- No ha reducido su actividad y puede mantenerla normal



## ZONA DE ADVERTENCIA

*Llame al médico si tiene:*

- Fiebre o se siente con fiebre o tiene escalofríos
- Tos
- Dolor de garganta
- Falta de aliento
- Fatiga (cansancio)
- Goteo o congestión nasal
- Dolores musculares o corporales
- Dolor de cabeza
- Algunas personas podrían presentar vómitos o diarrea, aunque esto es más frecuente entre los niños que entre los adultos



## ZONA DE ALERTA MÉDICA

*Vaya a la sala de emergencias o llame al 911 si:*

- Tiene mucha dificultad para respirar o jadea
- Siente dolor o presión en el pecho o el abdomen que no desaparece
- Constantemente se siente mareado, confundido o no puede permanecer despierto
- Tiene convulsiones
- No orina
- Tiene dolor muscular intenso
- Se siente muy débil o tambaleante
- Tiene los labios, la cara o las uñas de color entre azul y gris
- Tiene fiebre o tos que mejora y luego reaparece o empeora
- Empeoran sus afecciones crónicas

**Nota:** Esta lista no incluye todos los síntomas posibles. Llame al médico si le preocupa algún otro síntoma que tiene.



## Si tiene gripe, recuerde hacer lo siguiente:



Siga las instrucciones del médico.

---



Tome sus medicamentos según se los recete el médico.

---



Permanezca en casa. El médico le dirá cuántos días debe quedarse en casa.

---



Descanse, beba líquidos y coma alimentos saludables.

---



Lávese frecuentemente las manos con jabón y agua durante al menos 20 segundos. Si no tiene jabón y agua use un desinfectante de manos.

---



Use una mascarilla.

---



Cúbrase la boca y la nariz cuando estornude o tosa.

---



Limpie las superficies de su casa, como perillas de puertas, grifos (plumas) e inodoros.

---



### RECUERDE:

- Pregunte al médico si debe vacunarse contra la pulmonía y el COVID-19, como lo recomiendan los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.
- Vacúnese contra la gripe cada año.

### Vea más recursos de evaluación por zonas

[Visite la Biblioteca de recursos](#) en [TMFNetworks.org](https://www.tmfnetworks.org) y escriba "zone" (zona) en el campo de búsqueda para ver una lista de otros recursos de evaluación por zonas de diferentes afecciones y temas.