

IF FLU GETS YOU, DO NOT GO TO THE EMERGENCY ROOM UNLESS IT IS A TRUE EMERGENCY!

Go to the emergency room if you notice any of these symptoms:



- Difficulty breathing or chest pain
- Bluish lips or skin color
- Severe vomiting and can't keep liquids down
- Severe dizziness, or no urination
- Seizures
- Not as responsive as usual, or becomes confused

For young children:

- Not drinking fluids
- So irritable they don't want to be held
- Lack of tears when they cry

▶ If the person you are caring for does not show symptoms of a true emergency, but you still feel worried, call your health care provider first, especially if:

- Someone gets sick again after feeling better for a few days.
- Someone needs special care, for example, pregnant women, or those with a serious illness or with a health condition like diabetes, heart disease, or asthma.
- You want to ask about anti-viral medications that may help your flu.

▶ **OTHERWISE, STAY HOME, BECAUSE REST IS BEST!**

- Take time to rest. Stay at home at least 24 hours after your fever is gone without using fever-reducing medicines.
- Drink plenty of clear fluids, like water, hot tea, soup, juice, and sports drinks.
- Take fever-reducing medicine like acetaminophen (Tylenol) or ibuprofen (Motrin, Advil, or Nuprin) to ease flu symptoms.
- Stay away from others as much as possible, except to seek medical care.



Get more information about the flu. Visit www.austinflu.com or call 211.

Austin/Travis County Health & Human Services Department

SI LE DA LA INFLUENZA, ¡NO VAYA A LA SALA DE EMERGENCIA A NO SER QUE SEA UNA VERDADERA EMERGENCIA!

Vaya a la sala de emergencia si usted nota cualquiera de estos síntomas.



- Dificultad al respirar y dolor en el pecho
- Labios azulados o cambio en el color de su piel
- Vómito severo y no puede mantener líquidos sin vomitarlos
- Mareos severos o falta de orina
- Ataques
- No tan receptivo como usualmente es, o se torna confundido

Para niños pequeños:

- No toman líquidos
- Tan irritados que no quieren que los carguen
- Falta de lágrimas cuando lloran

▶ Si la persona que está cuidando no muestra síntomas de una emergencia real, pero usted sigue preocupado, antes que nada, llame a su proveedor de asistencia médica especialmente si:

- La persona se vuelve a sentir mal después de haberse sentido mejor por unos cuantos días.
- La persona necesita cuidado especial, por ejemplo, las mujeres embarazadas, o aquéllas con una enfermedad seria o una condición de salud como diabetes, enfermedad cardíaca, o asma.
- Pida medicinas antivirales que puedan ayudar con su influenza.

▶ **DE OTRA MANERA, QUÉDESE EN CASA, ¡PORQUE LO MEJOR ES DESCANSAR!**

- Tome tiempo para descansar. Quédele en casa por lo menos por las siguientes 24 horas después de que ya no tiene fiebre sin usar medicinas para reducir la fiebre.
- Tome muchos líquidos claros, como agua, té caliente, sopa, jugo, y bebidas deportivas.
- Tome medicinas para reducir la fiebre como acetaminofen (Tylenol) o ibuprofeno (Motrin, Advil, o Nuprin) para aminorar los síntomas de la influenza.
- Manténgase lo más alejado posible de los demás, con la excepción de buscar cuidado médico.



Obtenga más información sobre la influenza. Visite www.austinflu.com o llame al 211.

Departamento de Servicios Humanos y de Salud del Condado de Travis/Austin