

1. Evite el contacto cercano con otras personas.

Evite acercarse a personas enfermas. Si se enferma, manténgase alejado de otras personas para protegerlas y evitar que ellas también se enfermen.

2. Quédese en casa si está enfermo.

Si es posible, quédese en casa y no vaya al trabajo, la escuela ni a lugares públicos si está enfermo. De esta manera, ayudará a evitar que otros se contagien de su enfermedad.

3. Cúbrase la boca y la nariz.

Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo cuando tosa o estornude, y tirelo a la basura. No tosa o estornude en sus manos, esto puede evitar que quienes estén cerca de usted se enfermen.

4. Límpiense las manos.

Lavarse las manos a menudo le ayudará a protegerse contra los gérmenes. Cuando el jabón y agua no estén disponibles, las toallas desinfectantes de alcohol o el gel antibacterial pueden ser utilizados.

5. Trate de no tocarse los ojos, la nariz o la boca.

Con frecuencia, los gérmenes se propagan cuando una persona toca algo contaminado con esos gérmenes y luego se toca los ojos, la nariz o la boca.

6. Practique otros buenos hábitos de la salud.

Duerma lo suficiente, sea activo físicamente, controle el estrés, beba muchos líquidos y coma alimentos nutritivos.

PREVENCIÓN DE LA GRIPE:

*Buenos
Hábitos De
Salud Ayuda
A Prevenir
Los Gérmenes*



Weld County Department of
Public Health and Environment
970-304-6420

Recursos de Información
www.cdc.gov/swineflu/espanol

Colorado Health
Information Line for the Public
1-877-462-2911

INFLUENZA H1N1

PORCINA:

¿Qué es la influenza porcina?

La influenza porcina (gripe porcina) es un tipo de influenza que afecta por lo general a los cerdos. En ocasiones, las personas se enferman de influenza porcina.

¿Este virus de la influenza porcina se contagia fácilmente?

En la actualidad, el virus de la influenza porcina se está transmitiendo de persona a persona. En este momento, no se sabe con qué facilidad se transmite este virus de una persona a otra.

¿Cuáles son los signos y síntomas de la influenza porcina en las personas?

Los síntomas de la influenza porcina son parecidos a los síntomas de la influenza o gripe estacional. Entre ellos se incluyen fiebre, tos, dolor de cabeza, dolor del cuerpo, dolor de cabeza, escalofríos y cansancio. Algunas personas también pueden tener diarrea y vómito. Tal como ocurre con la influenza estacional, la influenza porcina también puede empeorar afecciones médicas existentes.

¿Cómo se contrae la influenza porcina?

Con superficies contaminadas con los virus de la influenza porcina. A través del contacto con una persona que tenga influenza porcina. Es probable que la transmisión de la influenza porcina entre las personas ocurra de la misma forma en que se transmite la influenza estacional. Se cree que los nuevos virus de la influenza porcina y los de la influenza estacional se transmiten de persona a persona cuando alguien infectado tose o estornuda.

¿Hay medicamentos para tratar la influenza porcina?

Los CDC recomiendan dos medicamentos antivirales que se expiden con receta médica para tratar o prevenir la influenza porcina. Estos medicamentos son oseltamivir (nombre comercial Tamiflu®) o zanamivir (nombre comercial Relenza®). Ambos medicamentos recetados combaten la influenza porcina al evitar que los virus de esta enfermedad se reproduzcan en el cuerpo. Si usted se enferma, estos medicamentos pueden hacer que su enfermedad sea más leve y que usted se sienta mejor en forma más rápida. También pueden ayudar a prevenir que ocurran graves problemas de salud. En relación con el tratamiento, los medicamentos son más eficaces si se inician dentro de los 2 días siguientes a la aparición de la enfermedad.

¿Por cuánto tiempo puede una persona infectada propagar la influenza porcina a otras?

Las personas infectadas por el virus de la influenza porcina pueden transmitir la enfermedad mientras tengan los síntomas (fiebre, tos, dolor de garganta, dolores en el cuerpo, dolor de cabeza, escalofríos y cansancio, y en algunos casos diarrea y vómito) y posiblemente hasta siete días después del inicio de la enfermedad. Los niños, especialmente los más pequeños, podrían ser contagiosos durante periodos más largos.

¿Cómo se propaga la influenza porcina entre los cerdos?

Se cree que los virus de la influenza porcina se transmiten principalmente mediante el contacto cercano entre cerdos y posible-

mente mediante objetos contaminados que se mueven entre los cerdos infectados y sanos. Las manadas de cerdos con continuas infecciones de influenza porcina y las manadas que son vacunadas contra esta enfermedad pueden enfermarse de manera esporádica, pueden ser asintomáticas o solo presentar síntomas leves de la infección.

¿Qué debo hacer si me enfermo?

Comuníquese con su proveedor de atención médica si usted vive en un área donde se hayan identificado casos de infecciones por influenza porcina en personas y se enfermar con síntomas parecidos a los de la influenza (entre ellos, fiebre, dolor del cuerpo, secreciones de la nariz, dolor de garganta, náusea o vómito o diarrea). El proveedor de atención médica decidirá si hace falta realizar pruebas para detectar la influenza o si necesita que le hagan tratamiento.

Si está enfermo, se debe quedar en casa y evitar el contacto con otras personas tanto como sea posible para evitar propagar su enfermedad a otros.

En los niños, los principales signos de emergencia que requieren atención médica inmediata son:

- Respiración agitada o dificultad para respirar.
- Color azulado en la piel.
- Que el niño no esté tomando suficientes líquidos.
- El niño no quiere despertarse ni interactuar con los otros.
- Que el niño esté tan molesto que no quiera que lo carguen.
- Los síntomas similares a los de la influenza o gripe mejoran pero luego regresan con fiebre y una tos peor.
- Fiebre con sarpullido.

En los adultos, los principales signos de advertencia que requieren atención médica de emergencia son:

- Dificultad para respirar o se queda sin aliento.
- Dolor o presión en el pecho o el abdomen.
- Mareo repentino.
- Confusión.
- Vómitos fuertes o constantes.

¿Me puede dar influenza porcina por comer o cocinar carne de cerdo?

No. La influenza porcina no se encuentra en los alimentos. Usted no puede contraer la influenza porcina por comer carne de cerdo o sus productos derivados. No hay riesgos si se come carne de cerdo y sus derivados que han sido manipulados y cocinados de manera adecuada.