

LA INFLUENZA H1N1 Y USTED

Recomendaciones de la División de Salud del Condado de Kenosha

QUE ES LA INFLUENZA H1N1?

- La nueva influenza H1N1 (a la que en un comienzo se le llamo como “gripe porcina”) es la infección por un nuevo virus de influenza que causa enfermedades en las personas. En los Estados Unidos, este nuevo virus fue detectado en las personas por primera vez en Abril del 2009. Otros países, como México y Canadá, han reportado casos de personas enfermas con este nuevo virus.

COMO SE PROPAGA LA INFLUENZA H1N1?

- La influenza H1N1 se propaga de la misma manera que la gripe de la influenza o gripe estacional. El virus de la influenza se propaga principalmente de persona a persona a través de la tos o estornudo. Las personas se pueden infectar al tocarse la boca o nariz con las manos infectadas.

CUALES SON LAS SEÑALES Y SINTOMAS DE LA INFLUENZA H1N1?

- Similares a los síntomas de la gripe de la influenza o gripe estacional e incluyen:
 - Fiebre mayor de 100 grados
 - dolor del cuerpo
 - tos
 - dolor de garganta
 - congestión respiratoria
 - y en algunos casos diarrea y vomito

QUE PUEDO HACER PARA PREVENIR ENFERMARME?

- Cubrase su nariz y su boca con un pañuelo desechable cuando tosa o estornude, o tosa/estornude en su manga o brazo. Si usa un pañuelo desechable, tírelo a la basura después de usarlo.
- Lave sus manos frecuentemente con jabón y agua, especialmente después de toser o estornudar. Los desinfectantes para manos que contienen alcohol también son efectivos.
- Trate de evitar el contacto directo con personas enfermas.
- Si usted se enferma, no valla al trabajo o a la escuela y limite el contacto con otras personas para evitar que ellos se enfermen.
- Evite tocarse los ojos, nariz o boca para reducir la propagación de gérmenes.

QUE DEBO HACER SI ME LLEGO A ENFERMAR?

- Si usted se enferma y tiene síntomas similares a los de la influenza o gripe, incluyendo fiebre, dolor del cuerpo, moqueo o congestión nasal, dolor de garganta, nausea, vomito o diarrea, usted debe **QUEDARSE EN CASA** y evitar el contacto con otras personas.
- **“QUEDARSE EN CASA”** significa **NO SALIR** de su casa excepto para ir al medico. Esto incluye evitar todas las actividades normales, incluyendo el trabajo, escuela, viajes, ir de compras, eventos sociales, y reuniones públicas.
- Si usted tiene una enfermedad grave o si tiene un alto riesgo de tener complicaciones por la influenza, contacte a su proveedor de atención medica o busque cuidados médicos. Su proveedor de atención médica determinara si es necesario hacerle pruebas de detección de la influenza o darle un tratamiento.

PARA MAYOR INFORMACION

- Visite el Centro para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC) Influenza H1N1 pagina Internet <http://www.cdc.gov/h1n1flu/>.
- Contacte la División de Salud del Condado de Kenosha al (262) 605-6700 o 1-800-472-8008.

