

¿ESTÁ PREPARADO?



Get Ready

www.aphagetready.org

¿Qué es la influenza H1N1 (la influenza porcina)?

La influenza H1N1, inicialmente conocida como “la influenza porcina,” es un tipo de influenza que fue detectada en Marzo del 2009. La influenza H1N1 se propagó rápidamente, y por eso, se declaró una alerta pandémica. Los síntomas son los mismos que se experimenta con la influenza estacional: fiebre, tos, fatiga, dolor de cabeza, escalofríos, dolores corporales, dolor de garganta, diarrea y vómitos. Igual como la influenza estacional, la influenza H1N1 puede causar enfermedades severas y hasta la muerte.



¿Cómo se contrae la influenza H1N1?

La influenza H1N1 puede contagiarse de persona a persona, especialmente por la tos y los estornudos de la gente enferma. También puede contraerla tocando objetos que tienen el virus y tocando su boca o nariz. No contraerá la influenza H1N1 por comer cerdo.

¿Cómo se previene la influenza H1N1?

Existen formas muy simples de protegerse de la influenza H1N1. En primer lugar, lávese las manos con frecuencia, especialmente cuando esté en lugares públicos. Manténgase a una distancia de, como mínimo, tres pies de cualquier persona que tose o estornuda. Si alguna persona a su alrededor parece estar enferma, evite tocarse los ojos, la nariz y la boca, y cualquier superficie que la persona enferma toque hasta que tenga la oportunidad de lavarse las manos.

Si vive con una persona que tiene la influenza H1N1, cuídese usando un barbijo o una tela protectora sobre la boca y la nariz. Lávese las manos con frecuencia y no comparta platos, toallas ni sábanas con la persona enferma.

¿Qué hacer si contrae la influenza H1N1?

Si empieza a sentir algunos de los síntomas de la influenza H1N1, evite el contacto con otras personas, si es posible. No concurra al trabajo ni a la escuela, ni asista a lugares públicos por siete días después del comienzo de los síntomas o hasta que no tenga síntomas por 24 horas.

Limite el contacto con otras personas de su hogar para evitar contagiarlas. Asegúrese de cubrirse la boca y la nariz cuando estornuda y de desechar los pañuelos de papel directamente en un cesto de residuos y no en otras superficies en las que el virus puede permanecer. Si tiene una enfermedad grave o si está de alto riesgo de tener complicaciones por la influenza, llame a su proveedor de cuidados médicos o busque atención médica. Se pueden administrar los medicamentos antivirales para tratar a los pacientes que sufren de casos graves de la influenza.



Síntomas graves

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention) recomiendan que visite de inmediato al médico o la sala de emergencias local si usted o sus hijos experimentan alguno de los siguientes síntomas graves:

Síntomas graves en niños:

- Dificultad para respirar (como respiración acelerada o jadeo)
- Piel de color azulado o gris
- No querer beber líquidos
- No poder despertarse o tener un cansancio inusual
- Un niño que no quiera que lo alcen ni toquen
- Síntomas pseudogripales que mejoran, pero que luego regresan con fiebre y tos grave
- Cualquier fiebre con sarpullido

Síntomas graves en adultos:

- Dificultad para respirar (como respiración acelerada o jadeo)
- Dolor o presión en el pecho o el abdomen
- Mareos
- Confusión
- Vómitos graves o ininterrumpidos

Sobre todas las cosas, no entre en pánico. Mantenga la calma, tome las medidas preventivas mencionadas anteriormente y busque tratamiento tan pronto como sea posible si se siente mal. Estas son las claves para protegerse y proteger a sus seres queridos de la influenza H1N1.



800 I Street, NW • Washington, DC • 20001-3710
202-777-APHA • www.aphagetready.org • getready@apha.org



SNOHOMISH
HEALTH DISTRICT
WWW.SNOHD.ORG

