

Para mayor información, visite:

www.wicomicohealth.org
www.cdc.gov/flu
o llame al 211, su línea
recursos para la H1N1.



**Departamento de Salud
Condado de Wicomico**
108 East Main Street
Salisbury, MD 21801
(410) 749-1244

www.wicomicohealth.org

Busque ayuda médica inmediata si se siente enfermo o presenta alguno de estos síntomas:

ADULTOS:

- Dificultad para respirar o falta de aire
- Dolor o presión en el pecho o en el abdomen
- Mareo repentino
- Confusión
- Vómito severo o persistente

NIÑOS:

- Dificultad para respirar o respiración agitada
- Color de piel azulada
- Que no estén tomando suficiente líquidos
- Dificultad para despertar o para interactuar con otros
- Que estén irritables y/o no desean que los tomen en brazos
- Que los síntomas de la gripe se mejoren y regresen con fiebre o la tos empeore
- Fiebre con enrojecimiento de la piel

H1N1 In- fluenza

Consejos Preventivos



*Provisto por el Departamento
de Salud Condado Wicomico*

www.wicomicohealth.org

Preguntas Frecuentes

¿Qué es la Gripe Porcina A (H1N1)?

La gripe porcina A (H1N1) es una enfermedad respiratoria similar a los síntomas de la influenza estacional

¿Es contagiosa? ¿Cómo se contagia?

El Centro de Control de Enfermedades Contagiosas (CDC) ha determinado que el virus es contagioso y se contagia de persona a persona a través de la tos, estornudo o al tocar algo que contenga el virus y luego llevarse las manos contagiadas a la boca o nariz.

¿Cuáles son los síntomas?

Los síntomas incluyen fiebre, tos, dolor de garganta, dolor al cuerpo, dolor de cabeza, escalofríos y fatiga. Algunas personas han reportado diarrea y vómito. Tal como la gripe estacional, la gripe porcina A (H1N1) podría causar empeoramiento en pacientes con condiciones medicas crónicas.

¿Existen medicinas para tratarla?

El CDC recomienda el uso de remedios antivirales para el tratamiento y/o prevención en contra del virus. Los remedios tienen mayor efecto si se empiezan a tomar dentro de los primeros 2 días de presentar los sínto-

mas.

¿En cuánto tiempo una persona infectada podría traspasar la infección a otros?

Las personas infectadas con la gripe porcina A (H1N1) debiera ser considerada contagiosa desde el minuto que presenta síntomas y hasta 7 días después de que estos aparezcan.

Los niños, especialmente los más pequeños, pueden ser contagiosos por un período de tiempo mas prolongado.

¿Me puedo contagiar con la gripe porcina A (H1N1) al comer o preparar carne de puerco ?

No. El virus de la gripe porcina no se contagia a través de las comidas. Comer, preparar y manipular apropiadamente los productos derivados del puerco es seguro.

¿Cuán seria es la gripe porcina A (H1N1)?

Tal como la gripe estacional, la infección puede variar entre moderada a severa. Refiérase a la guía de los síntomas y cuando buscar ayuda en la parte trasera de este folleto.

¿Qué debiera hacer para evitar la gripe?

Lávese las manos y trate de mantenerse en un buen estado de salud. Duerma suficiente, manténgase físicamente activo, evite el estrés, tome bastante líquidos y tenga una alimentación nutritiva y sana.

¿Qué puede hacer para protegerse?

- ✓ *Cúbrase la nariz o la boca con un pañuelo desechable cuando tosa o estornude. Bote el pañuelo a la basura después de usarlo.*
- ✓ *Lávese las manos seguido con agua y jabón especialmente después de que estornuda o tosa. Lávese las manos por 15 a 20 segundos. Los sanitizadores para las manos a base de alcohol también son efectivos.*
- ✓ *Evite tocarse los ojos, nariz o boca.*
- ✓ *Evite el contacto directo con personas enfermas.*
- ✓ *Si se enferma con la gripe, quédese en casa y no vaya al trabajo o escuela. Limite el contacto con otras personas para evitar contagiarlos.*

