

INFORME # 3 DE SALUD PÚBLICA

6 de Mayo de 2009

INFORMACIÓN SOBRE LA GRIPE H1N1 (GRIPE PORCINA)

¿Qué es?

La gripe H1N1 (gripe porcina) es una infección respiratoria causada por el virus de la influenza tipo A. El virus H1N1 normalmente no infecta a los humanos. Sin embargo, la variedad actual de la gripe H1N1 (gripe porcina) está causando enfermedad en personas en los EE.UU., México y otros países. También se está contagiando de una persona a otra. La mayoría de las personas en los EE.UU. que se han infectado sólo han tenido una enfermedad de influenza leve. También están presentes todavía algunas variedades más comunes de influenza estacional.

¿Qué debo hacer si creo que tengo la gripe H1N1 (gripe porcina)?

- *Quédese en casa y evite el contacto con otras personas lo más que pueda.*
- Si usted tiene síntomas de gripe (temperatura de 100° F (37.8° C) o más alta ADEMÁS DE tos y/o dolor de garganta) comuníquese con su profesional de la salud para que pueda determinar si debe ir a consultar, o si es necesario hacerse pruebas o recibir tratamiento.
- Los oficiales de salud estatales y del Condado ahora se están enfocando en la identificación de casos de enfermedad más grave. Se hacen pruebas principalmente a personas con síntomas de gripe que sean pacientes hospitalizados o profesionales de la salud, o que viven en ambientes concurridos como cárceles, prisiones y albergues.
- Llame a la **línea del servicio multilingüe de información al (415) 499-6823** para obtener más información y recursos. Lunes a viernes, de 9 a.m. a 5 p.m.

¿Qué puedo hacer para protegerme a mí y a los demás?

- Si está enfermo, quédese en casa. Si alguien en su casa está enfermo, asegúrese de que se quede en casa. No vaya al trabajo ni a la escuela. Comuníquese con su profesional de la salud.
- Cúbrase la cara con un pañuelo desechable o el antebrazo al toser o estornudar. Si se cubre la nariz y boca con un pañuelo desechable, tíralo a la basura después.
- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón, sobretodo después de toser o estornudar. También se pueden usar limpiadores de manos a base de alcohol.
- Evite tocar sus ojos, nariz o boca. Las bacterias se propagan de esta manera.
- Procure evitar el contacto cercano con personas enfermas.
- Trate de mantenerse sano en general: duerma bien, esté activo físicamente, tome bastantes líquidos, y coma una dieta balanceada.
- No se puede contagiar de H1N1 comiendo productos de carne de puerco, así que no es necesario evitarlos.

No es necesario que todos se hagan la prueba. Si su profesional de la salud cree que usted necesita hacerse la prueba, y usted no la puede pagar, ciertos centros le harán la prueba GRATIS o por un COSTO REDUCIDO.

Llame para obtener más información

415-499-6823

www.marinflu.org