



Los hechos acerca de la gripe H1N1 (porcina)

Existe ya un nuevo brote de influenza que puede transmitirse de persona a persona. Este nuevo virus tiene genes de influencias de cerdo, ave y humano y llega a infectar a la gente. Por el momento no se cuenta con una vacuna disponible para esta nueva influenza. Es un virus y no puede ser curado con antibióticos, pero los síntomas se pueden tratar mediante medicamentos antivirales de receta.

La influenza H1N1, como la mayoría de los virus gripales, se puede transmitir...

- De persona a persona por algún enfermo de influenza, tosiendo o estornudando junto a otros.
- Tocando algo que tenga el virus gripal y luego tocarse la boca o la nariz.

Precauciones básicas que puede usted tomar a fin de reducir el riesgo de propagar la enfermedad:

- Lávese las manos con frecuencia, con agua tibia o caliente y jabón durante 15-20 segundos. Séquese las manos con una toalla de papel –no comparta las toallas.
- Si no se puede lavar las manos con agua y jabón, use un desinfectante con base de alcohol. Frótese las manos hasta que se seque el gel.
- Evite el contacto y la cercanía con gente que esté enferma.
- Evite tocarse los ojos, nariz y boca.
- Cúbrase cuando tosa o estornude con el interior del brazo o manga, pero **no** con la mano.
- Si se tapa la boca con un pañuelo o 'Kleenex', tírelo a la basura y lávese las manos.
- Permanezca en casa si está enfermo. **No** vaya al trabajo ni acuda a reuniones públicas.
- Si tiene niños enfermos, no los mande a la escuela o los lleve a la guardería.

Los síntomas de gripe H1N1 son parecidos a los síntomas de la influenza regular estacionaria, como:

- Dolores de cuerpo
- Escalofríos
- Tos
- Fatiga
- Hay quienes han reportado vómito y diarrea
- Fiebre (calentura)
- Garganta irritada
- Dolor de cabeza
- Goteo nasal

Cuándo ir a que le atiendan:

Si se pone mal y siente cualquiera de las siguientes muestras de peligro, debe pedir atención médica:

Niños

- Respiración agitada, dificultad para respirar.
- Piel de color azulado
- No bebe suficientes líquidos
- No despierta bien ni interactúa
- Fiebre con ronchas (salpullido)
- Tan inquietos que no quieren que se les toque
- Se alivian los síntomas de la gripe pero luego vuelven con fiebre y una peor tos

Adultos

- Dificultad para respirar, falta de aire.
- Dolor o presión en el pecho o en el abdomen
- Mareos repentinos
- Confusión o desorientación
- Vómito severo o persistente

Para más información sobre cómo protegerse a sí mismo, a su familia, y a la comunidad:

- El sitio Internet del Condado de Washington que incluye páginas con más hechos y actualizaciones de parte de peritos estatales y locales de la salud: <http://www.co.washington.or.us/HHS/swine-flu.cfm>
- Llame a la línea estatal especial para mayores informes: 800-978-3040 (8 am a 5 pm).
- Centro de control de enfermedades (o 'CDC') y prevención: www.cdc.gov/swineflu/espanol/