



¿CÓMO PREVENIR ESTA ENFERMEDAD ?

1. Evite el contacto cercano con personas tengan enfermedad.
2. Quédese en casa si está enfermo
3. Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo o con el codo cuando tosa o estornude.
4. Lávese las manos con frecuencia con agua tibia y jabón o geles desinfectantes o toallitas para manos que contengan alcohol.
5. Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca.
6. Tenga buenos hábitos de salud
Duerma lo suficiente, sea activo físicamente, controle el estrés, beba muchos líquidos y coma alimentos nutritivos.
7. Recuerde vacunarse todos los años contra la gripe común.
8. Esta gripe **NO SE CONTAGIA** por comer carne o productos de cerdo.



MAS INFORMACIÓN

Llame al 211 (lunes a viernes de 8:30 am a 6:00 pm)

Para español oprima el 1

Información de Utah

www.health.utah.gov/epi/h1n1flu/index.html (en inglés)

<http://health.utah.gov/epi/h1n1flu/#spanish> (en español)

Utah Immunization Hotline 1
-800-275-0659 (lunes a jueves de 7:00 am a 6:00 pm)

Información nacional

www.cdc.gov/h1n1flu/español/

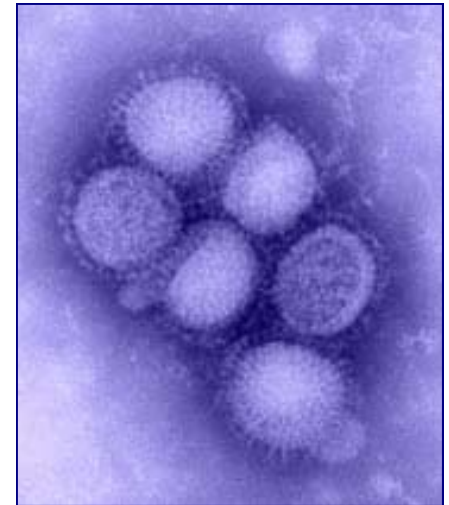
Llame al 1-800-CDC-INFO ó 1-800-232-4636.

Para español oprima el 2.

Documento diseñado y editado por el Centro Multicultural para la Salud/ Departamento de Salud de Utah.

www.health.utah.gov/cmh

INFORMACION SOBRE LA GRIPE PANDEMICA A (H1N1) 2009 *



* "Swine flu"

Documento actualizado en Julio 29, 2009

INFORMACIÓN SOBRE LA GRIPE PANDEMICA A (H1 N1) 2009 (SWINE FLU)



¿Qué es la Gripe Pandémica A (H1 N1) 2009?

- Tipo de gripe causada por un virus que se contagia con facilidad.
- Tratamiento temprano es importante
- Ancianos, niños, y personas que padezcan otro tipo de enfermedades tienen más riesgo de complicaciones e incluso la muerte.



¿Por qué hay tanta preocupación acerca de esta enfermedad?

- Enfermedad contagiosa para la cual todavía no hay vacuna disponible.
- La vacuna contra la gripe común no protege contra esta nueva gripe.
- Abran dos vacunas disponibles este año una para la gripe estacional y otra para la Gripe Pandémica A (H1N1) 2009

¿Cómo se contagia la Gripe pandémica A (H1 N1) 2009?

- Igual que la gripe común.
- De persona a persona a través de gotitas de saliva al estornudar o toser.



¿Cuál es el periodo de contagio?

- Desde un día antes de tener algún síntoma hasta siete días después del inicio de los síntomas.

¿Cuales son los síntomas?

Son muy parecidos a los de la gripe común:

- Fiebre (por lo general alta)
- Dolor de cabeza y de garganta
- Cansancio (puede llegar a ser extremo)
- Tos. Moqueo y congestión nasal
- Dolores musculares
- Diarrea y vómitos (más frecuente en los niños que en los adultos)



¿Qué hago si tengo estos síntomas?

- Llame a su proveedor de salud.
- Si se encuentra muy enfermo acuda a la sala de emergencia.
- Una simple prueba podrá diagnosticar si usted tiene la gripe pandémica A (H1 N1) 2009



¿Hay tratamiento para esta enfermedad?

- Si, hay dos medicamentos: Tamiflu® y Relenza®.
- Sólo su proveedor de salud los puede recetar.