

# Hoja Informativa de la H1N1 (Gripe Porcina)



## Información para Personas que Viven en el Condado de Contra Costa:

Se han identificado varios casos de H1N1 (gripe porcina) en el Condado de Contra Costa. La mayoría de los casos han sido leves y la mayoría de las personas recuperan. Se supone que la H1N1 está presente a través de la comunidad. Están ocurriendo mas casos en Contra Costa y esperamos ver mas casos y como un resultado enfermedad mas severa. Se le urge a todos que practiquen buenos hábitos como lavarse las manos con frecuencia, taparse la boca cuando tosen o estornuden y que se queden en casa cuando están enfermos.

### ¿Cuáles son los síntomas de la H1N1?

Los síntomas de la H1N1 en las personas son similares a los de la influenza estacional y pueden incluir, fiebre, tos, dolor de garganta, dolor en el cuerpo y dolor de cabeza.. Igual que la gripe estacional, la H1N1 puede empeorar las condiciones medicas que uno ya tenga tal como enfermedad crónica de los pulmones o del corazón, diabetes y mas. Personas con la enfermedad severa pueden tener dificultad en respirar, deshidratación, vomito prolongado, diarrea o fiebres mas de 100° F que no se mejora con medicamento sin receta para reducir la fiebre. Cualquier persona con estos síntomas debe contactar a su proveedor de cuidado médico inmediatamente.

### ¿Cómo se pasa la H1N1?

La H1N1 se pasa de persona-a-persona de la misma manera que se pasa la gripe estacional, cuando una persona infectada con la H1N1 tose, estornude o habla. El virus de la H1N1 es puesto en el aire y es inhalado por alguien que este cerca. A veces, las personas se pueden infectar si tocan superficies contaminado con el virus y después se tocan la boca, los ojos, o la nariz. Como la gripe estacional, el virus de la H1N1 puede vivir varios horas en los superficies como en las manijas de puerta así que el lavarse las manos con frecuencia es importante.

La gripe H1N1 no se pasa por la comida.

Personas enfermas con el H1N1 se deben considerar como potencialmente contagiosas mientras tengan síntomas y posiblemente hasta 7 días de cuando les empieza la enfermedad. Los niños pueden ser contagiosos aun mas tiempo.

### ¿Qué debo hacer si me enfermo?

Si usted se enferma con síntomas de influenza que incluyen fiebre, dolor en el cuerpo, secreciones nasales, dolor de garganta, nauseas o vómitos o diarrea, contacte a su proveedor de cuidado de salud, especialmente si tiene enfermedades crónicas. Si usted no tiene un proveedor de cuidado de salud llame a la Línea de Enfermeras de Consejos de los Servicios de Salud de Contra Costa al 1-877-661-6230. **Por favor no vaya a la sala de emergencias a menos que tenga una emergencia médica.** Si usted está enfermo, usted debe quedarse en casa y no ir al trabajo o la escuela y evite el contacto con otras personas lo mas posible para que no se pase la enfermedad a otros. Nadie debe regresar a la escuela o al trabajo hasta que no hayan tenido fiebre por 24 horas sin necesidad de tomar medicamento para reducir la fiebre, aún si se siente mejor. Si usted se enferma y siente que no puede respirar o que le falta la respiración, tiene dolor o presión en el pecho o en el abdomen, mareos repentinos, confusión y/o vomito severo, solicite atención medica de emergencia llamando al 911 o vaya al hospital mas cercano.

En los niños síntomas de emergencia de la H1N1 que señalan que se necesita atención medica de inmediato incluyen respiración rápida o falta de respiración, piel color azul, no bebe suficiente liquido, no se despierta o tienen interacción, esta tan irritado que no quiere ser cargado, se recupera de los síntomas de gripe pero los síntomas regresan con fiebre y una tos peor.

Si usted es diagnosticado con el H1N1 no es necesario reportarlo a la Salud Pública de Contra Costa. La Salud Pública de Contra Costa solo recibe reportes de enfermedades de los proveedores de cuidado de salud.

**Recomendamos que solo se le haga la prueba de H1N1 a personas quienes son hospitalizadas con síntomas de gripe.**

## **¿Existen medicamentos para el tratamiento de las personas con infecciones por H1N1?**

Sí. Su doctor puede determinar si usted necesita medicamento, por ejemplo si fue expuesto o esta enfermo. Los Centros Para el Control y Prevención de Enfermedades recomiendan el uso de oseltamivir y zanamivir (Tamiflu o Relenza) para el tratamiento o la prevención de la infección por los virus de la H1N1. Los antivirales son medicamento que se obtienen con receta (píldoras, líquido o un inhalador) que luchan contra el virus para que no se reproduzca en el cuerpo. Si se enferma, medicinas antiviral puedan hacer que la enfermedad sea mas leve y pueden hacer que se mejore mas rápido. También pueden prevenir complicaciones serias de la gripe. Para el tratamiento, los medicamentos antiviral funcionan mejor si se los toman cuando la enfermedad empieza entre 2 días de desarrollar síntomas.

**No recomendamos tratamiento de antivirales a menos que su proveedor de cuidado de salud se lo recomiende.**

## **¿Qué puede hacer para protegerme de esta enfermedad?**

Hay pasos que usted puede tomar para prevenir el esparcimiento de los gérmenes que causan las enfermedades respiratorias tal como la influenza.

Tome estos pasos para proteger su salud:

- Vacunese para la gripe. La vacuna para la gripe y el H1N1 son dos diferentes vacunas.
- Tosa dentro de su manga
- Tápese la nariz y boca con un pañuelo desechable cuando tose o estornude. Tire el pañuelo en la basura después de usarlo
- Lávese las manos con frecuencia con jabón y agua, especialmente después de toser o estornudar
- Los líquidos para limpiar las manos con base de alcohol son efectivos
- Evite el contacto cercano con personas enfermas. Trate de mantenerse a 6 pies de las personas que estén enfermas
- Si usted se enferma con la influenza, quédese en casa y no vaya al trabajo o la escuela y limite el contacto con las personas para no infectarlos. Si usted cuida a alguien enfermo con la gripe recuerde de lavarse las manos con frecuencia y anime al enfermo a practicar buenos hábitos de tos.
- Evite tocarse los ojos, nariz o boca. Los gérmenes se pasan de esta manera.

## **¿Debo ponerme una mascara?**

En estos momentos no estamos recomendando que el público en general use mascarar. Personas enfermas con síntomas de gripe deben usar mascara cuando están en contacto con otras personas fuera del hogar.

## **¿Debo evitar lugares públicos?**

En estos momentos, si usted no esta enfermo no hay razón porque evitar los lugares públicos. Acuérdesse de practicar buenos hábitos de salud tal como lavarse las manos y taparse la tos y estése largo de aquellos que estén enfermos.

Si usted esta enfermo, quédese en casa y no vaya al trabajo ni a la escuela. Llame a su proveedor de cuidado médico antes de ir a la oficina de su médico.

## **¿Hay restricciones de viajar a causa de la H1N1?**

La H1N1 se encuentra a través del mundo. Personas a riesgo con enfermedades crónicas deben discutir planes de viajar con su proveedor de cuidado médico. Personas que viajan deben evitar el contacto con personas enfermas y deben seguir los pasos de prevención mencionados arriba.

## **¿Dónde puede obtener mas información?**

Información actualizada acerca de la H1N1 es disponible en nuestro sitio de Internet en el [www.cchealth.org/espanol](http://www.cchealth.org/espanol) o en la Línea de Información de Emergencias de los Servicios de Salud de Contra Costa al 1-888-959-9911. También puede recibir nuestros mensajes en Ingles a través de Twitter en el <http://twitter.com/CoCoHealth>.