

Protéjase contra Influenza Porcina (gripe porcina)

¿Que es la Influenza Porcina (gripe porcina)?

La Influenza Porcina (gripe porcina) es una enfermedad respiratoria de los cerdos causada por el Virus de Influenza tipo A que causa brotes de gripe regulares entre los cerdos. Casos de infecciones humanas con Influenza Porcina (gripe porcina) con el virus tipo A (H1N1) se han confirmado en los Estados Unidos. El Centro de Prevención y Control de Enfermedades de los Estados Unidos, El Departamento de Salud Pública de Illinois y agencias locales de salud están trabajando en conjunto para investigar esta situación. Visite www.idph.state.il.us o www.cdc.gov/swineflu/ para más información.

¿Cuáles son los síntomas y señales de Influenza Porcina (gripe porcina) en la gente?

Los síntomas de Influenza Porcina (gripe porcina) en la gente son similares a los síntomas de la gripe común en los humanos e incluyen fiebre, tos, dolor de garganta, dolor del cuerpo, dolor de cabeza, escalofríos y fatiga y en algunos casos hay gente que ha reportado tener diarrea y náuseas. Como la gripe de temporada, la Influenza Porcina (gripe porcina) puede causar el empeoramiento y que sea más fuerte las condiciones médicas crónicas.

Aunque esta situación es seria, no hay necesidad de alarmarse. Hay simples **acciones diarias que usted y su familia debe seguir para mantenerse saludables.**

- Si usted tiene tos o estornuda, cubra su boca y nariz con un pañuelo o "tissue," tosa o estornude en su manga. Tire el "tissue" a la basura después de usarlo.
- Lave sus manos seguido con agua y jabón, especialmente después de toser o estornudar. Los limpiadores de manos a base de alcohol también son efectivos cuando no hay un lugar disponible para lavarse las manos.
- Evite tocarse los ojos nariz y boca. Los gérmenes se transmiten a través de ese contacto.
- Se cree que la influenza principalmente se transmite de persona a persona a través de la tos y los estornudos de las personas infectadas.
- Si usted esta enfermo, quédese en casa no vaya a trabajar o a la escuela y limite el contacto con otros para evitar contagiarlos.

¿Cuál es la mejor técnica para evitar la transmisión del virus a debido a la tos y los estornudos?

Si usted esta enfermo, limite su contacto con otra gente tanto como sea posible. No vaya a trabajar o a la escuela si se siente mal. Cubra su boca y nariz con un pañuelo o "tissue" cuando tosa o estornude. Esto puede prevenir que los que están a su alrededor se enfermen. Coloque los "tissues" usados en la basura. Cubra su tos y estornudos, si no tiene un pañuelo o "tissue." Luego limpie sus manos y hágalo cada vez que tosa o estornude.

¿Cuál es la mejor técnica para lavar mis manos y evitar el contagio de la gripe?

Lavarse las manos seguido lo va a proteger de los gérmenes. Lávese con agua y jabón o límpiense con limpiador de manos a base de alcohol. Le recomendamos que cuando lave sus manos con agua tibia y jabón- lo haga por 15 a 20 segundos. Cuando el agua y jabón no están disponibles las toallitas limpiadoras descartables o limpiadores de mano en gel se pueden usar. Usted puede encontrarlos en la mayoría de los supermercados y farmacias. Si usa un gel frote sus manos hasta que el gel se seque. El gel no necesita agua para trabajar; el alcohol que contiene mata los gérmenes de sus manos.

¿Qué debo hacer si me enfermo?

Si usted vive en áreas donde casos de la Influenza Porcina (gripe porcina) han sido identificados y usted se enferma y tiene síntomas de gripe, incluyendo fiebre, dolor del cuerpo, mucosidad y dolor de garganta y en algunos casos náuseas o diarrea, usted debe contactar a su proveedor de servicios médicos, particularmente si esta preocupado por sus síntomas. Su proveedor de servicios médicos va a determinar si es que exámenes de influenza o tratamiento es necesario. Si usted esta enfermo, usted debe quedarse en casa y evitar el contacto con otras personas tanto como sea posible para evitar la transmisión de su enfermedad a otros.