La Influenza H1N1 de 2009
(antes Gripe Porcina)

¿Qué necesito saber y hacer?

La Influenza H1N1 de 2009

es una enfermedad respiratoria contagiosa causada por una nueva cepa del virus de la gripe. En junio de 2009, el virus fue declarado una pandemia – lo que significa que está en todas partes del mundo.

El virus de la gripe se propaga principalmente de persona a persona a través de la tos o los estornudos. A veces la gente puede contraer la gripe al tocar algo infectado y luego tocarse la boca o la nariz. Se espera que la vacuna contra la nueva influenza H1N1 esté disponible a finales de otoño de 2009.

¿Quién debe tener prioridad para recibir la vacuna contra el H1N1?

- ☐ Las mujeres embarazadas
- ☐ Las personas que cuidan o viven con niños menores de 6 meses
- ☐ El personal del sector salud y de servicios médicos de emergencia
- ☐ Personas de entre 6 meses a 24 años de edad
- ☐ Adultos de 25 a 64 años de edad con enfermedades crónicas de salud o sistemas inmunológicos débiles.

Visite www.flu.nc.gov o llame a su departamento de salud local a finales del otoño para ver si la nueva vacuna está disponible.

¿Existen medicamentos para tratar la infección de H1N1?

Sí. Su doctor puede recetarle medicamentos antivirales – en pastillas, líquido o inhalador – que combaten la gripe, evitando que el virus se siga reproduciendo en su cuerpo. Los medicamentos antivirales pueden aliviar su enfermedad, hacer que usted se sienta mejor más rápido y evitar complicaciones graves. Para que el tratamiento funcione mejor, los antivirales deben iniciarse tan pronto después de enfermarse, por lo general, a los dos días de presentar síntomas.

LOS SÍNTOMAS DE LA GRIPE H1N1 INCLUYEN:

- ☐ Fiebre
- ☐ Escalofríos
- ☐ Dolor de garganta
- ☐ Escurrimiento o congestión nasal
- ☐ Diarrea
- ☐ Tos
- ☐ Dolor corporal
- ☐ Vómito
- ☐ Fatiga
- ☐ Dolor de cabeza

BUSQUE ATENCIÓN MÉDICA DE INMEDIATO SI TIENE

- ☐ Dificultad para respirar o falta de aliento
- ☐ Dolor o presión en el pecho o el abdomen
- ☐ Mareo repentino
- ☐ Confusión
- ☐ Vómitos fuertes o constantes
- ☐ Síntomas similares a los de la influenza o gripe que mejoran pero luego regresan con fiebre y una tos peor
- ☐ En los bebés, un color azulado o grisáceo en la piel, falta de interacción o irritabilidad extrema.

La vacuna contra la gripe estacional sigue siendo importante. No espere a que la vacuna contra el H1N1 esté disponible; ¡Vacúnese contra la gripe estacional primero!

CONSEJOS PARA EVITAR EL CONTAGIO DE GRIPE

- ☐ Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón, especialmente después de toser o estornudar. Los desinfectantes a base de alcohol también son eficaces.
- ☐ Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo desechable cuando tosa o estornude. Tire el pañuelo en la basura después de usarlo.
- ☐ Si no tiene un pañuelo, tosa o estornude en el antebrazo, no se cubra con la mano.
- ☐ Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca. De esta manera se propagan los gérmenes.
- ☐ Evite el contacto cercano con personas enfermas.
- ☐ Si usted tiene gripe, permanezca en su casa, no vaya al trabajo o a la escuela y limite el contacto con otras personas para evitar contagiarlos.
- ☐ Vacúnese contra la gripe estacional tan pronto la vacuna esté disponible.
- ☐ Vacúnese contra la gripe H1N1 cuando la vacuna recomendada esté disponible.

Para más información sobre la gripe, visite: www.flu.nc.gov o llame a CARE-LINE, 1-800-662-7030 (TTY 1-877-452-2514).