

---

## **La influenza H1 N1 (Gripe Porcina) y Usted**

---

Hay muchas fuentes diferentes con información en referencia al H1 N1 (gripe porcina) circulando las noticias y la red. En este momento el Departamento de Salud del Condado de Randolph sirve como una agencia principal para nuestra área. Favor de enterarse que cualquier información nueva que el personal de la Salud Publica crea esencial a su salud será distribuida por el personal del departamento de la salud.

### **¿Qué es el H1 N1 (gripe porcina)?**

H1 N1 (gripe porcina) es una enfermedad respiratoria de puercos causados por el virus de la influenza A que causa estallidos regulares en puercos. Las personas normalmente no se contagian con la influenza H1 N1 (gripe porcina), pero las infecciones humanas pueden y suceden. H1 N1 (gripe porcina) se ha reportado que el virus se puede esparcir interpersonal.

### **¿Cuáles son los signos y síntomas de la influenza porcina H1 N1 en las personas?**

Los síntomas de la influenza H1 N1 (gripe porcina) en las personas son parecidos a los síntomas de la influenza o gripe estacional humana y entre ellos se incluyen fiebre, tos, dolor del cuerpo, dolor de cabeza, escalofríos y cansancio. Algunas personas han reportado tener diarrea y vómito en asociado con el H1 N1 (gripe porcina). En años anteriores, algunas personas con la influenza porcina sufrían enfermedades graves (neumonía e insuficiencia respiratoria) y se han reportado muertes con personas infectadas con el H1 N1 (gripe porcina). Tal como ocurre con la influenza estacional, H1 N1 la influenza porcina también puede empeorar afecciones médicas existentes.

### **¿Qué puedo hacer para evitar enfermarme?**

#### **1. Evite contacto cercano.**

Evite el contacto cercano con las personas que estén enfermas. Cuando usted este enfermo, mantenga su distancia con otras personas para protegerlos de que se enfermen también.

#### **2. Quéedese en casa si usted está enfermo.**

Si es posible, quéedese en casa de su trabajo, escuela, o no hacer mandados cuando está enfermo. Así usted evitará que otros contraigan su enfermedad.

#### **3. Cúbrase la boca y nariz.**

Cúbrase la boca y nariz con un pañuelo cuando usted tosa o estornude. Esto evitará que otros a su alrededor se contagien.

#### **4. Lávese las manos.**

Lávese las manos a menudo por lo menos por 20 segundos con jabón y agua calientita esto lo ayudará a protegerse contra los microbios.

#### **5. Trate de no tocarse los ojos, nariz ni la boca.**

Los microbios usualmente se propagan cuando una persona toca algo que está contaminado con el microbio y luego la persona se toca sus ojos, nariz o la boca.

#### **6. Practique otros hábitos buenos de salud.**

Tenga un buen descanso, permanezca físicamente activo, maneje su estrés, tome suficientes líquidos, y coma alimentos nutritivos.

**Por favor contacte a su medico si usted cree tener los síntomas de la gripe.**

Para obtener información más reciente visite el CDC del sitio de la red al: [www.cdc.gov/swineflu](http://www.cdc.gov/swineflu)