

## 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](http://www.idph.state.il.us) o [www.cdc.gov/swineflu/](http://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.