

Como Prevenir Influenza Porcina (gripe de puerco): Buenos hábitos de salud que pueden ayudar suspender gérmenes.

Hoja Informativa

Buenos hábitos de salud como cubriendo se la boca cuando tenga tos y lavándose las manos a menudo puede ayudar a la propagación de los gérmenes y también prevenir las enfermedades respiratorias como la influenza. También hay drogas antivirulentos para prevenir la influenza que pueden tomar para tratar o prevenir la influenza.

1. Evite el contacto cercano con otras personas.

Evite acercarse a personas enfermas. Si se enferma, manténgase alejado de otras personas para protegerlas y evitar que ellas también se enfermen.

2. Quédese en casa si está enfermo.

Si es posible, quédese en casa y no vaya al trabajo, la escuela ni a lugares públicos si está enfermo. De esta manera, ayudará a evitar que otros se contagien de su enfermedad.

3. Cúbrase la boca y la nariz.

Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo cuando tosa o estornude. Esto puede evitar que quienes estén cerca de usted se enfermen.

4. Límpiense las manos.

Lávese las manos muchas veces con agua y jabón especialmente cuando estornude o tose. Limpieza de mano con jabón que tenga alcohol también es efectivo.

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

Con frecuencia, los gérmenes se propagan cuando una persona toca algo contaminado con esos gérmenes y luego se toca los ojos, la nariz o la boca.

6. Tenga buenos hábitos de salud.

Duerma lo suficiente, sea activo físicamente, controle el estrés, beba muchos líquidos y coma alimentos nutritivos.

AVISO de ALERTA PARA VIAJEROS

Riesgo de contraer influenza porcina asociado a viajes a áreas afectadas

Funcionarios de salud pública de los Estados Unidos y todo el mundo están investigando brotes de influenza porcina (gripe porcina).

La influenza porcina es una enfermedad respiratoria de los cerdos causada por un virus de la influenza tipo A que con frecuencia provoca brotes de influenza entre estos animales. Por lo general, los virus de la influenza porcina no infectan a los humanos, sin embargo, se han presentado casos de este tipo de infecciones en personas. Los funcionarios de salud pública han determinado que esta cepa del virus de la influenza porcina se propaga de persona a persona y puede enfermarlas.

El brote continúa y es de esperar que se presenten casos adicionales. Para obtener más información sobre las infecciones por influenza porcina, consulte el sitio web de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC): <http://www.cdc.gov/swineflu/espanol/>. Para obtener información específica acerca de las precauciones para viajeros e información actualizada sobre las áreas afectadas, por favor visite: www.cdc.gov/travel.

Los síntomas de la gripe porcina en las personas son similares a los síntomas de la influenza estacional común y pueden incluir los siguientes:

- Fiebre (mayor que 100 °F o 37.8 °C)
- Dolor de garganta
- Tos
- Congestión nasal
- Escalofríos
- Fiebre y dolores musculares
- Fatiga

Algunas personas han reportado diarrea y vómito asociados a la influenza porcina. Se han reportado enfermedades graves (pneumonía e insuficiencia respiratoria) y muertes en casos de influenza porcina en las personas. Como ocurre con la influenza estacional, la influenza porcina puede agravar las afecciones crónicas subyacentes.

Las personas que lleguen a los Estados Unidos y presenten síntomas similares a los de la influenza porcina y hayan viajado a alguna de las áreas afectadas (consulte <http://www.cdc.gov/swineflu/espanol/investigacion.htm> para verificar las áreas afectadas) o hayan estado en contacto con alguna persona que pudiera estar infectada de influenza porcina durante los últimos 7 días, deben inmediatamente reportar la enfermedad a su proveedor de atención médica e informarle de su reciente viaje.

Las personas que viajen de los Estados Unidos a las áreas afectadas deben estar conscientes del riesgo de enfermarse de influenza porcina y tomar medidas de precaución.

Para prevenir la propagación de la influenza porcina:

- **Evite el contacto** con personas enfermas.
- Cuando tosa o estornude, **cúbrase la nariz y la boca** con un pañuelo desechable o con la manga de su camisa (si no tiene un pañuelo desechable). Bote a la basura los pañuelos usados.
- Después de toser o estornudar, **lávase las manos con agua y jabón**, o use un desinfectante para manos **a base de alcohol**.
- **Si usted cree que tiene influenza**, evite, tanto como sea posible, el contacto cercano con otras personas. **Quédese en casa o en la habitación de su hotel. Busque atención médica si está enfermo de gravedad (por ejemplo, si tiene problemas para respirar). Hay medicamentos antivirales para la prevención y el tratamiento de la influenza porcina que su médico le puede recetar. No vaya al trabajo, la escuela ni viaje mientras esté enfermo.**

Para obtener más información,

- **Contacte a su departamento de salud local o estatal**
- **Visite <http://www.cdc.gov/swineflu/espanol/>**
- **Comuníquese con los CDC 24 horas al día, 7 días a la semana**
 - 1-800-CDC-INFO (232-4636)
 - Línea TTY: (888) 232-6348
 - cdcinfo@cdc.gov

