



1. ¿Qué es la nueva gripe A H1N1?

Una infección respiratoria causada por un virus (microbio) que regularmente causa gripe en los cerdos. El virus se ha transmitido a los humanos y se pasa fácilmente de una persona a otra igual que la gripe común.

2. ¿Cómo se propaga la nueva gripe A H1N1?

La virus se pasa de persona a persona igual que cualquier otro tipo de gripe—a través de pequeñas gotas que produce una persona infectada al toser o estornudar. Sin embargo, una persona puede transmitir la infección antes de tener algún síntoma.

3. ¿Cuáles son los síntomas de la nueva gripe A H1N1?

Son parecidos a los síntomas de la gripe común e incluyen:

- Fiebre (mas de 101°F, 38.3°C)
- Tos seca
- Dolor de garganta
- Dolor de cabeza
- Dolor de cuerpo
- Congestión nasal
- Escalofríos
- Cansancio y debilidad
- Diarrea
- Vomito

Si tiene alguno de los siguientes síntomas severos, vaya al doctor inmediatamente:

Para niños

- Respiración rápida o con dificultad
- Piel azulada
- Deshidratación; no poder tomar suficientes líquidos
- No despertar o responder
- Confusión, estar desorientado
- Fiebre y erupción (sarpullido)

Para adultos

- Dificultad al respirar o falta de aliento
- Dolor o presión en el pecho o abdomen
- Mareos repentinos
- Confusión
- Vómitos severos o persistentes

4. ¿Cual es el tratamiento para la nueva gripe A H1N1?

- La mayoría de personas no requieren medicamentos para recuperarse. Si la gripe está en su área y tiene síntomas graves, su medico podría recetarle antivirales (como el Tamiflu® o Relenza®) para prevenir complicaciones. Tomar medicamento no garantiza que se le quite la gripe o que sea menos contagiosa la virus.
- No tome medicina o antibióticos recetados a otra persona; esto prevendrá que los microbios se hagan resistentes a la medicina.
- Evite tomar remedios caseros o cualquier producto de lugares llamados “botánicas” porque no funcionan contra el virus.
- No tome ningún producto que contenga aspirina (acetylsalicylic acid en ingles) para aliviar los síntomas de la gripe porque puede causar una enfermedad seria llamada Síndrome Reye’s .
- Fiebres o dolores musculares pueden ser tratados con acetaminophen (Tylenol®), ibuprofen (Motrin®, Advil®, o naproxen (Aleve)®).
- Tomar muchos líquidos y descansar.

5. ¿Que puedo hacer para prevenir infectarme con la nueva gripe?

Haga lo que normalmente hace para protegerse contra la gripe. Por ejemplo:

- **Cúbrase** la boca y la nariz con un pañuelo desechable o su manga al toser o estornudar.
- **Lávese** las manos frecuentemente con agua y jabón por 20 segundos cada vez (el tiempo que toma cantar *Feliz Cumpleaños* dos veces a un ritmo normal). Los desinfectantes para manos a base de alcohol (como Purell®) también son efectivos.
- **Evite tocarse** los ojos, la nariz, y la boca.
- **Practique hábitos saludables.** Descanse lo suficiente, coma saludablemente y haga ejercicio para mantener un cuerpo fuerte y poder resistir los microbios.
- **Evite el contacto** cercano con personas enfermas.

6. ¿Qué mas debo saber sobre la nueva gripe?

- La Organización Mundial de Salud aumentó el nivel de alerta, reconociendo que la gripe se ha propagado a mucho países a través del mundo. Aunque parece alarmante, esto no significa que la enfermedad va ser mas severa que los tipos de gripe que tenemos usualmente en el Condado de Los Angeles cada año.
- Diferentes tipos de microbios causan diferentes tipos de gripe. La gripe H1N1 es un tipo de gripe nuevo, por eso las vacunas antigripales de esta temporada no lo protegerá contra el este virus. la gripe H1N1. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades están investigando el desarrollo de una vacuna antigripal para este tipo de gripe. Hasta entonces, lávese las manos, cúbrase al toser o estornudar, y quédese en casa si esta enfermo con cualquier tipo gripe.
- Evite visitar salas de emergencia o llamar el 9-1-1 a menos que tenga alguno de los síntomas *severos* incluidos en este documento. Para mas información sobre clínicas comunitarias, servicios ambulatorios o programas de seguro medico a bajo costo, marque 2-1-1 de cualquier teléfono (incluyendo líneas de tierra o celulares) dentro del Condado de Los Ángeles.
- No es necesario utilizar una mascarilla. Algunas clínicas le pedirán a sus pacientes enfermos que se pongan mascarillas mientras esperan en las salas de espera o de examinación; esto es para prevenir que se contagien otras personas. Personas saludables no necesitan usar una mascarilla porque pierden su valor protector al poco tiempo de usarla.
- Es seguro asistir actividades sociales (ir al parque, una feria comunitaria, o un partido de fútbol) si se siente bien. Si usted o su hijo están enfermos, quédense en casa para poder recuperarse y evitar contagiar a otras personas.
- Los productos de limpieza comunes (Clorox®, Lysol®, Maestro Limpio®, Fabuloso®)) efectivamente matan los microbios que causan la gripe. No es necesario tomar medidas de limpieza por encima de sus procedimientos normales.
- No hay restricciones para viajar a México, pero debería usar su mejor juicio para decidir si debe o cuando debe viajar. Si esta enfermo, no es recomendable que viaje.

7. ¿ Donde puedo conseguir mas información?

- **Estados Unidos:** Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, 1-800-CDC-INFO
www.cdc.gov/swineflu (1-800-232-4636)
- **Estatat:** Departamento de Salud Pública de California, 1-888-865-0564, www.cdph.ca.gov
- **Local:** Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles,
Llame **2-1-1** de cualquier teléfono o visite www.publichealth.lacounty.gov