

Boletín de Salud

Alerta de Salud Pública– La Gripe Porcina

¿Qué es la *gripe porcina*?

Un nuevo tipo de gripe, o *influenza porcina* llamado H1N1, ha empezado enfermar a la gente. Es una enfermedad como el gripe común (estacional). Este virus vino de un virus que a menudo hace los cerdos enfermos. Muchos países de todo el mundo, incluyendo los Estados Unidos, tienen casos de *gripe porcina*.

¿Cómo se transmite?

Usted no puede contraer la *gripe porcina* de comer carne de cerdo o productos del cerdo. La

gripe porcina se transmite de la misma manera que se transmite la gripe común: de persona a persona a través de la tos o estornudos de personas enfermas. A veces la

gente pueden contraer la gripe al tocar algo como un mando de una puerta que tiene gérmenes de la gripe y luego tocarse la boca, la nariz o los ojos antes de lavarse las manos.

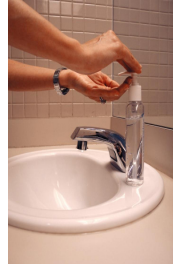
Signos y Síntomas

Los síntomas de la *gripe porcina* son como los síntomas de la gripe común:

- Dolor de garganta
- Tos
- Fiebre
- Escalofríos
- Dolores de cabeza
- Dolor de cuerpo
- Cansancio
- Diarrea

Consulte un médico si tienes una fiebre alta, problemas respirando o no puedes mantener los alimentos o líquidos.

Protegiendo uno mismo y otros de la *gripe porcina*



Quédese en casa cuando está enfermo. Cuando está enfermo,

no vaya al trabajo y la escuela para proteger a otros de enfermarse. Usa una mascarilla o pañuelo para cubrir la boca y la nariz si tiene que salir.

Cubra su tos. Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo cuando tosa o estornude y tíralo a la basura.

No permiten a los visitantes. Pregunte a amigos y familiares que no visitan mientras que alguien está enfermo en casa.

La prevención de la *gripe porcina*

¡Lávese las manos! Se ayudará a protegerse de los gérmenes.

Evite estar cerca a las personas enfermas. Puedes contraer la gripe si una persona enferma tose o estornuda cerca de ti.

Trata de no tocar su cara. Gérmenes se transmite cuando una persona toca algo que tiene gérmenes en él y luego se toca los ojos, la nariz o boca.

Práctica otros hábitos saludables. Duerma bastante, quedarse activo físicamente, controla el estrés, bebe líquidos y come alimentos nutritivo.

PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE LA GRIPE PORCINA:

www.phila.gov o www.CDC.gov

Si tiene más preguntas, llame a su proveedor de servicios de salud o 311