

recuerde...

Las precauciones que todos pueden tomar contra la influenza son tan simples como el ABC:

- A:** Protéjase Ud. mismo lavándose las manos regularmente para disminuir la transmisión del virus. Use agua tibia y jabón o desinfectantes a base de alcohol. También protéjase poniéndose la vacuna contra la influenza común este otoño.
- B:** Sea considerado. Cúbrase la boca con un pañuelo, o con la manga de su camisa cuando estornude o tosa. Si Ud. o un familiar se enferma, quédese en casa hasta que se sienta mejor para evitar contagiar a otros.
- C:** Contacte a su proveedor de salud de confianza y manténgase actualizado con información y recomendaciones sobre la nueva vacuna contra el virus H1N1 del 2009.

Para más información sobre la influenza común o el virus H1N1 del 2009, visite:

dch.ga.gov

Health.state.ga.us

cdc.gov/flu/espanol

cdc.gov/h1n1flu/espanol

espanol.pandemicflu.gov

SÚBASE LA MANGA

¡Ármase contra
la influenza!



Su guía para protegerse contra la influenza y que hacer si se contagia

¿Cómo puedo saber si tengo la influenza común o el virus H1N1 del 2009? Los síntomas son los mismos.

Lo mejor que puede hacer es conocer a cerca de la enfermedad y tomar acción para evitar contagiarse o contagiar a otros.

influenza común

VIRUS H1N1 DEL 2009

Similitudes

Síntomas:

- Fiebre
- Dolor de garganta
- Dolores musculares
- Tos
- Secreción por la nariz
- Cansancio extremo

¿Como se contagia?

Por lo general el contagio se da de persona a persona cuando la que está infectada tose o estornuda. Una persona sana también se puede contagiar cuando toca con las manos cosas infectadas con el virus y luego se toca los ojos o la nariz.

Síntomas:

- Fiebre
- Dolor de garganta
- Dolores musculares
- Tos
- Secreción por la nariz
- Cansancio extremo

¿Como se contagia?

Por lo general el contagio se da de persona a persona cuando la que está infectada tose o estornuda. Una persona sana también se puede contagiar cuando toca con las manos cosas infectadas con el virus y luego se toca los ojos o la nariz.

Diferencias

¿Quien tiene el mayor riesgo de contraer la influenza común?

Cualquiera puede enfermarse con la influenza común.

¿Quien debe vacunarse contra la influenza común?

- Grupo de Personas con alto Riesgo:
 - Niños entre 6 meses hasta los 18 años de edad
 - Mayores de 50 años
 - Personas con enfermedades crónicas como la diabetes y el asma
 - Personas que viven en ancianatos y/o en centros donde se proveen cuidados de enfermería a largo plazo
 - Mujeres embarazadas
 - Proveedores de salud (médicos, enfermeros, etc.)
- Cualquier persona que viva con alguien que pertenezca a un grupo de personas con alto riesgo

Temporada típica de la influenza común: De Octubre a Mayo

¿Quien tiene el mayor riesgo de contraer el virus H1N1 del 2009?

Cualquiera puede enfermarse con el virus H1N1 del 2009, sin embargo los niños y los adultos jóvenes tienen el mayor riesgo.

¿Quien debe vacunarse contra el virus H1N1 del 2009?

- Grupo de Personas con alto Riesgo:
 - Niños entre 6 meses hasta los 24 años de edad
 - Mujeres embarazadas
 - Personas con enfermedades crónicas como la diabetes y el asma
 - Personas que cuidan niños pequeños
 - Proveedores de salud (médicos, enfermeros, etc.)

Por favor tener en cuenta: La División de Salud Pública de Georgia continúa monitorizando el nivel de gravedad del virus H1N1 del 2009.

MEDIDAS DE PREVENCIÓN

Vacunación

¿SE ENFERMÓ CON LA INFLUENZA?

Mantenga las manos limpias

- Lávese las manos usando como guía los Seis Pasos de la siguiente tabla o use un desinfectante a base de alcohol:

SEIS PASOS para lavarse las manos de manera efectiva y prevenir la propagación de los gérmenes



1. Mójese las manos con agua tibia.
2. Aplique jabón.
3. Frote las manos una con otra por lo menos durante 20 segundos.
4. Enjuague sus manos bien con agua.
5. Seque sus manos completamente con una toalla limpia.
6. Use la misma toalla para cerrar el grifo de agua.

Cúbrase cuando tosa o estornude

- Cuando tosa o estornude cúbrase la boca
- cuando tosa/estornude cúbrase la boca con un pañuelo o con la manga de la camisa para evitar propagar gotas de saliva. (NO tosa ni estornude en sus manos)

Otras maneras de parar la influenza

- Si tiene síntomas de la gripe influenza, iquédese en casa! Espere unas 24 horas después que la fiebre haya desaparecido -sin haber tenido la necesidad de tomar Acetaminofen o ibuprofeno- antes de regresar al colegio o al trabajo
- Evite estar cerca de gente enferma, promueva que se queden en casa

Dos razones para ser vacunado(a)

Con dos tipos de influenza circulando este año, la influenza común y el virus H1N1 del 2009, usted necesitará las dos vacunas para protegerse. Cada vacuna lo protege solamente contra esa influenza en particular. Incluso si usted recibió la vacuna contra la influenza común el año pasado, usted necesitará una nueva dosis este año. Las dos influencias plantean diversos riesgos para diferentes grupos de personas (vea por favor "quién esta en riesgo de contraer la influenza común" y "quién esta en riesgo de contraer el virus H1N1 del 2009?").

Hay dos tipos de vacunas disponibles: La vacuna inyectable y el spray nasal. El spray nasal no es para todo el mundo (vea abajo para saber quién puede recibir esta vacuna).

¿Quién puede vacunarse con el spray nasal?

Si Ud. es una persona sana entre los 2 y los 49 años de edad, no esta embarazada y no tiene enfermedades crónicas, entonces el spray nasal es una alternativa para Usted.

Vacuna contra el virus H1N1 del 2009

- La vacuna es muy importante para los grupos de personas con alto riesgo de adquirirlo
- Vaya a Internet al website: health.state.ga.us/h1n1flu para ver una lista de lista de proveedores de salud (doctores) que pudieran tener la vacuna¹
- Llame a la línea directa de información del H1N1 del 2009 al **888-H1N1-INFO (888-4161-4636)**² si tiene preguntas acerca de la vacuna contra el virus H1N1

¹ Por favor llame a su doctor para averiguar si la vacuna esta disponible

Efectos secundarios de la Vacuna contra la Influenza

- La mayoría de los efectos secundarios son mínimos, tales como:
 - Dolor, enrojecimiento o hinchazón en el sitio donde se aplicó la vacuna
 - Fiebre baja o dolores que pueden durar 1 o 2 días
- Los Efectos secundarios graves son poco comunes
- Los riesgos asociados por contraer la influenza son mayores que los riesgos asociados a la vacuna

¿Quién no debería vacunarse contra la influenza común o contra el virus H1N1 del 2009?

- Personas con severas reacciones alérgicas a los huevos de gallina
- Personas quienes previamente han sufrido una severa reacción alérgica luego de ponerse la vacuna contra la influenza común
- Personas quienes desarrollaron el síndrome de Guillain-Barre dentro de las 6 semanas siguientes de haberse puesto la vacuna contra la influenza común
- Niños menores de 6 meses de edad
- Contacte a su médico si pertenece a alguno de estos grupos

- La vacuna contra el virus H1N1 del 2009 fue preparada de la misma forma y por las misma compañías que hicieron la vacuna contra la influenza común. Para más información sobre La vacuna contra este virus, llame a la línea directa de información sobre el virus H1N1 del 2009 al **888-H1N1-INFO (888-4161-4636)** o vaya a Internet al website health.state.ga.us/h1n1flu
- Los beneficios de la vacunación son mayores que los riesgos de enfermarse con cualquier influenza

² Proveedores de salud, por favor llamar al: 888-H1N1-MED (888-416-1633)

Si piensa que está enfermo con la influenza:

- Tenga mucho descanso
- Evite la deshidratación tomando mucho líquido; evite las bebidas con cafeína
- Tome medicamentos sin aspirina para reducir la fiebre
- Quédese en casa, no vaya al trabajo o a la escuela
- Contacte a su médico si tiene preguntas acerca de su enfermedad

Niños – Señales de advertencia que requieren una atención médica urgente:

- Respiración rápida o dificultada para respirar
- Piel de Color azul o gris
- No quiere beber ningún tipo de líquidos
- Vómito grave o constante
- Que no se levante o que no se relacione con otros niños o personas
- Este demasiado irritable y no quiere que lo alcen ni lo toquen
- Si los síntomas de la influenza mejoran pero la fiebre y la tos son cada vez más fuertes

Adultos – Señales de advertencia que requieren una atención médica urgente:

- Respiración rápida o dificultad para respirar
- Dolor o presión en el pecho o en el estómago
- Mareos súbitos
- Confusión
- Vómito grave o constante
- Los síntomas de la influenza mejoran pero la fiebre y la tos son cada vez más fuertes