

1. Avoid close contact.

Avoid close contact with people who are sick. When you are sick, keep your distance from others to protect them from getting sick too.

2. Stay home when you are sick.

Stay home from work, school, and errands when you are sick. You will help prevent others from catching the illness.

3. Cover your mouth and nose.

Cover your mouth and nose with a tissue when coughing or sneezing. Throw the tissue in the trash after you use it. Do not cough or sneeze into your hands, as this can spread germs.

4. Wash your hands often.

Washing your hands and the hands of your children often will help protect you from germs. If soap and water is not available, use alcohol-based disposable hand wipes or gel sanitizers.

5. Avoid touching your eyes, nose or mouth.

Germs are often spread when a person touches something that is contaminated with germs and then touches his or her eyes, nose, or mouth.

6. Practice other good health habits.

Get plenty of sleep, be physically active, manage your stress, drink plenty of fluids, and eat nutritious food.

PREVENTING THE FLU:

Good Health Habits Can Help Stop Germs



www.nchd.org
877-795-0646

Additional Information Resources
www.cdc.gov/swineflu

Colorado Health
Information Line for the Public
1-877-462-2911

ABOUT H1N1 (swine flu):

What is swine flu?

Swine Influenza (swine flu) is a respiratory disease of pigs caused by type A influenza viruses that causes regular outbreaks in pigs. People do not normally get swine flu, but human infections can and do happen.

Is this H1N1 (swine flu) virus contagious?

CDC has determined that this swine influenza A (H1N1) virus is contagious and is spreading from human to human. However, at this time, it not known how easily the virus spreads between people.

What are the signs and symptoms of H1N1 flu in people?

The symptoms of H1N1 flu in people are similar to the symptoms of regular human flu and include fever, cough, sore throat, body aches, headache, chills and fatigue. Some people have reported diarrhea and vomiting associated with this virus. Like seasonal flu, H1N1 flu may cause a worsening of underlying chronic medical conditions.

How does flu spread?

Flu viruses are spread mainly from person to person through coughing or sneezing of people with influenza. Sometimes people may become infected by touching something with flu viruses on it (hankies or tissues) and then touching their mouth or nose.

How can someone with the flu infect someone else?

Infected people may be able to infect others beginning 1- 2 days before symptoms develop and up to 7 or more days after becoming sick. That means that you may be able to pass on the flu to someone else before you know you are sick, as well as while you are sick.

Are there medicines to treat flu?

Yes, antiviral drugs are prescription medicines (pills, liquid or an inhaler) that fight against the flu by keeping flu viruses from reproducing in your body. If you get sick, antiviral drugs can make your illness milder and make you feel better faster. They may also prevent serious flu complications. For treatment, antiviral drugs work best if started soon after getting sick (within 2 days of symptoms).

How long can an infected person spread H1N1 flu to others?

People with H1N1 influenza virus infection should be considered potentially contagious as long as they are symptomatic and possibly for up to 7 days following illness onset. Children, especially younger children, might potentially be contagious for longer periods.

What surfaces are most likely to be sources of contamination?

Germs can be spread when a person touches something that is contaminated with germs and then touches his or her eyes, nose, or mouth. Droplets from a cough or sneeze of an infected per-

son move through the air. Germs can be spread when a person touches respiratory droplets from another person on a surface like a desk and then touches their own eyes, mouth or nose before washing their hands.

How long can viruses live outside the body?

We know that some viruses and bacteria can live 2 hours or longer on surfaces like cafeteria tables, doorknobs, and desks. Frequent handwashing will help you reduce the chance of getting contamination from these common surfaces.

What is the best way to keep from spreading the virus through coughing or sneezing?

If you are sick, limit your contact with other people as much as possible. Do not go to work, school or childcare if ill. Cover your mouth and nose with a tissue when coughing or sneezing. Put your used tissue in the waste basket. Cover your cough or sneeze if you do not have a tissue. Then, clean your hands, and do so every time you cough or sneeze.

What is the best technique for washing my hands to avoid getting the flu?

Washing your hands often will help protect you from germs. Wash with soap and water. or clean with alcohol-based hand cleaner. The Centers for Disease Control and Prevention recommend that when you wash your hands -- with soap and warm water -- that you wash for 15 to 20 seconds. When soap and water are not available, alcohol-based disposable hand wipes or gel sanitizers may be used. If using gel, rub your hands until the gel is dry.

What should I do if I get sick?

If you live in areas where H1N1 influenza cases have been identified and become ill with influenza-like symptoms, including fever, body aches, runny nose, sore throat, nausea, or vomiting or diarrhea, you may want to contact your health care provider, particularly if you are worried about your symptoms. Your health care provider will determine whether influenza testing or treatment is needed.

If you are sick, you should stay home and avoid contact with other people as much as possible to keep from spreading your illness to others.

In children emergency warning signs that need urgent medical attention include:

- Fast breathing or trouble breathing
- Bluish skin color
- Not drinking enough fluids
- Not waking up or not interacting
- Being so irritable that the child does not want to be held
- Flu-like symptoms improve but then return with fever and worse cough
- Fever with a rash

In adults, emergency warning signs that need urgent medical attention include:

- Difficulty breathing or shortness of breath
- Pain or pressure in the chest or abdomen
- Sudden dizziness
- Confusion
- Severe or persistent vomiting

Can I get H1N1 influenza from eating or preparing pork?

No. Swine influenza viruses are not spread by food. You cannot get H1N1 influenza from eating pork or pork products. Eating properly handled and cooked pork products is safe.

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, y tirelo a la basura. No tosa o estornude en sus manos, esto puede evitar que quienes estén cerca de usted se enfermen.

4. Límpiense las manos.

Lavarse las manos a menudo le ayudará a protegerse contra los gérmenes. Cuando el jabón y agua no estén disponibles, las toallas desinfectantes de alcohol o el gel antibacterial pueden ser utilizados.

5. Trate de no tocarse los ojos, la nariz o 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. Practique otros buenos hábitos de la salud.

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

PREVENCIÓN DE LA GRIPE:

Buenos Hábitos De Salud Ayuda A Prevenir Los Gérmenes



www.nchd.org
877-795-0646

Recursos de Información
www.cdc.gov/swineflu/espanol

Colorado Health
Information Line for the Public
1-877-462-2911

VIRUS H1N1 INFLUENZA (influenza porcina):

¿Qué es la influenza porcina?

La influenza porcina (gripe porcina) es un tipo de influenza que afecta por lo general a los cerdos. En ocasiones, las personas se enferman de influenza porcina.

¿Este virus H1N1 (influenza porcina) se contagia fácilmente?

En la actualidad, el virus H1N1 (influenza porcina) se está transmitiendo de persona a persona. En este momento, no se sabe con qué facilidad se transmite este virus de una persona a otra.

¿Cuáles son los signos y síntomas del virus H1N1 en las personas?

Los síntomas del virus H1N1 son parecidos a los síntomas de la influenza o gripe estacional. Entre ellos se incluyen fiebre, tos, dolor de cabeza, dolor del cuerpo, dolor de garganta, escalofríos y cansancio. Algunas personas también pueden tener diarrea y vómito. Tal como ocurre con la influenza estacional, el virus H1N1 también puede empeorar afecciones médicas existentes.

¿Cómo se contrae el virus H1N1?

Con superficies contaminadas con los virus H1N1. A través del contacto con una persona que tenga el virus H1N1. Es probable que la transmisión virus H1N1 entre las personas ocurra de la misma forma en que se transmite la influenza estacional. Se cree que los nuevos virus H1N1 y los de la influenza estacional se transmiten de persona a persona cuando alguien infectado tose o estornuda.

¿Hay medicamentos para tratar virus H1N1?

Los CDC recomiendan dos medicamentos antivirales que se expiden con receta médica para tratar o prevenir el virus H1N1. Estos medicamentos son oseltamivir (nombre comercial Tamiflu®) o zanamivir (nombre comercial Relenza®). Ambos medicamentos recetados combaten el virus H1N1 al evitar que los virus de esta enfermedad se reproduzcan en el cuerpo. Si usted se enferma, estos medicamentos pueden hacer que su enfermedad sea más leve y que usted se sienta mejor en forma más rápida. También pueden ayudar a prevenir que ocurran graves problemas de salud. En relación con el tratamiento, los medicamentos son más eficaces si se inician dentro de los 2 días siguientes a la aparición de la enfermedad.

¿Por cuánto tiempo puede una persona infectada propagar el virus H1N1 a otras?

Las personas infectadas por el virus H1N1 pueden transmitir la enfermedad mientras tengan los síntomas (fiebre, tos, dolor de garganta, dolores en el cuerpo, dolor de cabeza, escalofríos y cansancio, y en algunos casos diarrea y vómito) y posiblemente hasta siete días después del inicio de la enfermedad. Los niños, especialmente los más pequeños, podrían ser contagiosos durante periodos más largos.

¿Cómo se propaga el virus H1N1 entre los cerdos?

Se cree que los virus H1N1 se transmiten principalmente mediante el contacto cercano entre cerdos y posiblemente mediante

objetos contaminados que se mueven entre los cerdos infectados y sanos. Las manadas de cerdos con continuas infecciones del virus H1N1 y las manadas que son vacunadas contra esta enfermedad pueden enfermarse de manera esporádica, pueden ser asintomáticas o solo presentar síntomas leves de la infección.

¿Qué debo hacer si me enfermo?

Comuníquese con su proveedor de atención médica si usted vive en un área donde se hayan identificado casos de infecciones por el virus H1N1 en personas y se enfermar con síntomas parecidos a los de la influenza (entre ellos, fiebre, dolor del cuerpo, secreciones de la nariz, dolor de garganta, náusea o vómito o diarrea). El proveedor de atención médica decidirá si hace falta realizar pruebas para detectar la influenza o si necesita que le hagan tratamiento.

Si está enfermo, se debe quedar en casa y evitar el contacto con otras personas tanto como sea posible para evitar propagar su enfermedad a otros.

En los niños, los principales signos de emergencia que requieren atención médica inmediata son:

- Respiración agitada o dificultad para respirar.
- Color azulado en la piel.
- Que el niño no esté tomando suficientes líquidos.
- El niño no quiere despertarse ni interactuar con los otros.
- Que el niño esté tan molesto que no quiera que lo carguen.
- Los síntomas similares a los de la influenza o gripe mejoran pero luego regresan con fiebre y una tos peor.
- Fiebre con sarpullido.

En los adultos, los principales signos de advertencia que requieren atención médica de emergencia son:

- Dificultad para respirar o se queda sin aliento.
- Dolor o presión en el pecho o el abdomen.
- Mareo repentino.
- Confusión.
- Vómitos fuertes o constantes.

¿Me puede dar el virus H1N1 por comer o cocinar carne de cerdo?

No. El virus H1N1 no se encuentra en los alimentos. Usted no puede contraer el virus H1N1 por comer carne de cerdo o sus productos derivados. No hay riesgos si se come carne de cerdo y sus derivados que han sido manipulados y cocinados de manera adecuada.