



Preguntas y Respuestas

Influenza H1N1

1. ¿Qué puedo hacer para proteger a mi familia de la gripe?

Por el momento no existe ninguna inmunización ni vacuna que proteja contra la gripe porcina H1N1. Usted puede tomar varios pasos cotidianos para prevenir la propagación de los gérmenes que causan enfermedades de la respiración como la gripe. Para proteger su salud se le aconseja:

- Taparse la nariz y la boca con un papel higiénico al toser o al estornudar. Deseche el papel higiénico en la basura después de usarlo.
- Lavarse las manos con frecuencia utilizando jabón y agua, especialmente después de toser o estornudar. Los desinfectantes de las manos con base alcohólica son eficaces.
- Evitar tocarse los ojos, la nariz, y la boca. Esto causa la propagación de gérmenes.
- Tratar de evitar el acercamiento con personas enfermas.
- Si usted se enferma, impedir el contacto con otros para protegerles de la infección.

2. ¿Como se evita la propagación del virus cuando se tose o se estornuda?

- Si usted está enfermo, impida su contacto con otros como le sea posible.
- No asista al trabajo ni a la escuela si se siente mal.
- Tápese la boca y la nariz con un papel higiénico cuando vaya a toser o estornudar. Esto puede prevenir que otros a su alrededor se enfermen. Deseche el papel higiénico en la basura después de usarlo.
- Si no tiene papel higiénico debe toser o estornudar sobre su brazo.
- Después, trate de limpiar las manos, y vuelva a limpiarlos cada vez que tose o estornude.

3. ¿Cuándo debo ponerme en contacto con un médico?

- a. Llame al médico o visite una clínica si usted o un miembro de su familia tiene los siguientes síntomas:
 - Fiebre de 100° F (38° C) ó más con el comienzo reciente de por lo menos uno de los siguientes síntomas:
 1. dolor de garganta
 2. tos
 3. catarro de la nariz ó nariz tupida
- Es recomendable llamar y consultar con un médico antes de ir al consultorio. La sala de emergencias se debe utilizar como último recurso

4. En niños, las señas que nos alertan a la necesidad de atención médica urgente incluyen:

- La respiración rápida ó dificultades de respiración
- Color de piel gris o azulejo
- El no tomar suficientes líquidos, no orinar o la falta de lagrimas al llorar
- El no despertar o la falta de interacción con otros
- Irritabilidad intensa a nivel que el niño no quiere que lo sostengan
- Los síntomas mejoran, pero regresan con fiebre y con peor tos