

H1N1 Gripe (Gripe Porcina)

H1N1 gripe (Gripe porcina) es una enfermedad respiratoria causada por un virus de tipo A gripe influenza. Este brote de H1N1 gripe es una gripe contagiosa que recientemente se ha extendido de México a Estados Unidos, Canadá y otros países. La enfermedad se transmite de persona a persona. Los síntomas de gripe del virus H1N1 incluyen: dolor de garganta, dolor de cuerpo, fiebre, tos, y a veces diarrea y vómito.

Como se Transmite la Gripe

El H1N1 virus actúa igual que la gripe de temporada. El virus de la gripe se transmite principalmente de persona a persona a través de la tos o estornudo por gente que tiene el virus. La gente puede infectarse por tocar el área superficie contaminada y luego tocar su boca, nariz u ojos.

Que puede hacer usted para prevenir contraer el Virus

- Primero y más importante: lavarse las manos a menudo con agua y jabón, especialmente después de toser y estornudar. Productos que contienen alcohol son efectivos para desinfectar sus manos.
- Tratar de estar en buena salud, descansar, estar activo físicamente, manejar su presión, tomar bastantes líquidos y comer alimentos nutritivos.
- Traten de no tocar superficies que pueden ser contaminadas con el virus de la gripe. . Usted puede limpiar con frecuencia la superficie de áreas contaminadas por personas que tienen la gripe. Mire debajo para más información.
- Evitar el contacto con gente que está enferma.

Técnica apropiada para lavarse las manos

Lavándose las manos a menudo ayuda a protegerse de los microbios. Lavándose con jabón y agua o usando productos de mano que contienen alcohol para desinfectar. Frotarse las manos vigorosamente usando jabón y agua tibia por 15 a 20 segundos. Cuando jabón y agua no está disponible, usen productos para limpiar manos que contienen alcohol para desinfectar. Si se usa un tipo de gel, frote las manos hasta que estén secas.

Indicios y Síntomas

Los síntomas de H1N1 gripe en gente son parecidos a los síntomas de gripe de humanos regulares e incluye: fiebre, tos, dolor de garganta, dolor de cuerpo, dolor de cabeza, escalofrío y fatiga. Algunas personas reportaron tener diarrea y vómito cuando tienen el H1N1 gripe. Como la gripe de temporada, H1N1 gripe puede causar que las personas que tengan condiciones graves crónicas puedan empeorar.

Que puede hacer si usted se enferma

Si usted vive en el condado de San Diego y si llega a enfermarse con síntomas de la gripe debe de hablar con su médico si sus síntomas empeoran. Su médico va a determinar si usted está infectado con el H1N1 gripe.

Si usted está enfermo, es mejor quedarse en su casa para evitar el contacto con otras personas para evitar en lo posible transmitir la enfermedad a otros.

Si usted se enferma y tiene los siguientes síntomas, buscar atención médica de emergencia.

En niños, síntomas de emergencia que necesitan atención médica:

- Respiración rápida
- Diferente color de piel
- No tomando suficiente líquidos
- Niños están muy irritables
- Síntomas de gripe
- Fiebre con sarpullido

En adultos, síntomas de emergencia que necesitan atención médica:

- Difícil de respirar
- Dolor o presión en el pecho o abdomen
- Repentino mareos
- Confusión
- Severo o persistente vomito

Como limpiar la contaminación en la superficie

El virus puede vivir fuera del cuerpo por 2 horas o más. Estas virusas se pueden transmitir cuando alguien estornuda o tose. Concentraciones bajas de cloro son efectivas para combatir el virus de la gripe. Un 10% de cloro en solución es bueno para desinfectar el virus de la gripe. Usted puede usar esta solución en áreas como lavamanos, pisos, mesas, puertas o lugares contaminados. Aplicar el cloro en áreas ventiladas. Este químico es corrosivo, tenga cuidado.

Para preparar la solución más efectiva para desinfectar superficies, mezcle una parte de cloro con nueve partes de agua. Para que sea efectiva la concentración del cloro, la mezcla se debe usar dentro de 24 horas. Todo el tiempo use gafas de protección cuando prepare y use la mezcla o solución.

Desinfectar su oficina cuando es compartida con otros usando la solución de cloro. Deje la solución en la superficie por un minuto y después limpiar con una toalla. En su casa también puede desinfectar su teléfono, control de televisión o juguetes de los niños.

Productos comerciales para desinfectar como toallas húmedas como “Clorox wipes” son también muy efectivo para desinfectar superficies contaminadas y son muy convenientes.

Para más información lea lo siguiente:

http://www.cdc.gov/h1n1flu/espanol/swine_espanol.htm