

Consejos para Prevenir la Influenza

¿Ya está Preparado para la Estación de la Influenza? – Los virus de la influenza causan enfermedades, que dejemos de ir al trabajo y a la escuela, hospitalizaciones y muertes todos los años. Este año hay un nuevo virus de la influenza llamado H1N1 del 2009, así que va a necesitar protegerse contra ambos, el virus regular de la estación y el nuevo virus H1N1 del 2009.

¿Que es la influenza H1N1 del 2009? – El virus de la influenza H1N1 del 2009 es un nuevo virus, lo que significa que muchas personas no tienen inmunidad contra él; así que muchas más personas se van a enfermar por causa de este virus que con el virus de la influenza de la estación. Las personas que corren el riesgo de sufrir complicaciones si se enferman con este virus incluyen personas jóvenes, mujeres embarazadas y personas con condiciones de salud como el asma, enfermedades del corazón, diabetes, enfermedades de los riñones y obesidad. El virus de la influenza H1N1 del 2009 se contagia principalmente cuando las personas que están enfermas con el virus tosen o estornudan. Las personas que están enfermas deben evitar salir a lugares públicos para reducir el riesgo de infectar a otros, por lo menos hasta que se les haya ido la fiebre por más de 24 horas.



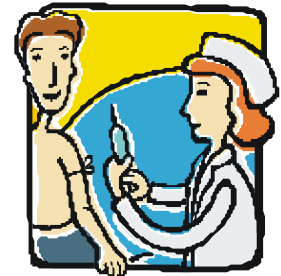
¿Cuáles son los Síntomas de la Influenza H1N1 del 2009? – Los síntomas son muy parecidos a los de la influenza de la estación e incluyen:

Fiebre de 100° F o más alta
Tos
Dolor de cabeza y del cuerpo
Dolor de garganta

Escalofrío
Dificultad para respirar
Diarrea y vómitos

Al igual que la influenza de la estación, la influenza H1N1 del 2009 puede hacer que otros problemas de salud crónicos se empeoren. Cualquier persona que tenga síntomas graves o que los tengan por mucho tiempo deberá consultar con su doctor.

¿Existe una Vacuna contra el virus de la Influenza H1N1 del 2009? – La vacuna contra el virus de la influenza H1N1 del 2009 estará disponible en octubre. Puede ser que esta vacuna tenga que recibirse en dos dosis separadas de unas cuantas semanas. También todos deberían de vacunarse contra el virus de la influenza de la estación. Las dos vacunas, la de la influenza de la estación y la del virus H1N1 del 2009 se pueden poner el mismo día. La información sobre las vacunas y los lugares donde se pueden obtener estarán en las noticias y en el sitio de Internet de Salud Publica en www.Sonoma-County.org/H1N1 muy pronto. Las vacunas contra el virus de la influenza de la estación ya están disponibles en muchos lugares.



Lo que Usted Puede Hacer: – Todos deben seguir estos simples consejos:

Este otoño, póngase las dos vacunas, la del virus de la estación y la del virus H1N1 del 2009.

- ◆ Lávese las manos con frecuencia con jabón y agua, especialmente después de toser o estornudar. Los limpiadores para las manos a base de alcohol que no requieren agua también son efectivos. Los adultos deben de poner un buen ejemplo para los niños al lavarse las manos con frecuencia. Esto ¡realmente ayuda!
- ◆ Cúbrase la nariz y la boca cuando tose o estornuda.
- ◆ Si esta enfermo, quédese en casa por lo menos 24 horas después que le haya pasado la fiebre (100° F [37.8°C]), o que los signos de fiebre le hayan pasado sin que haya estado tomando medicamentos para bajar la fiebre como el Tylenol o Advil.
- ◆ No vaya al trabajo o mande a sus niños a la escuela si están enfermos.
- ◆ No comparta sus vasos, tazas, o botellas con otros.

