

Si la Gripe H1N1 nos llegara a atacar severamente

La Gripe H1N1 ya está aquí. Si llegara a atacar a gran cantidad de gente del Condado de Sacramento, las autoridades de Salud Pública le podrían pedir que tome medidas para evitar su propagación. En los peores casos, podría involucrar el cierre de escuelas o la cancelación de eventos públicos. En caso de que se deban tomar estas medidas, hay algunas cosas que usted debe planear y preparar con anticipación.

Preparar un Plan para el Trabajo y la Escuela

- Si usted depende del transporte público, piense en una forma alternativa para llegar a la escuela o al trabajo, en caso de que el transporte público se cierre por un período de tiempo.
 - Si usted tiene niños que van a la escuela, investigue los planes que tiene la escuela para manejar el brote de H1N1 y busque quién va a cuidar a los niños si las escuelas se llegaran a cerrar.
 - Hable con su jefe de los planes que se harán para seguir trabajando, mientras se protegen usted y sus compañeros de trabajo.
-

Prepárese para cuidar a alguien de su casa si se llegara a enfermar

- La persona enferma deberá estar en una habitación diferente de la del resto de la familia, y usar cubrebocas o respirador desechable cuando los demás estén presentes.
- Las superficies que todos tocan, como agarraderas, asientos del baño, puertas del refrigerador, etc. deberán ser limpiadas a diario con desinfectantes del hogar.
- Coloque pañuelos desechables en todos los cuartos.

Prepare un Plan en Caso de que usted y su familia tengan que quedarse en casa por varias semanas

- Busque personas que lo puedan ayudar con alimentos y víveres si usted y su familia se enferman. Haga un directorio de teléfonos, correos electrónicos o mensajes de texto, de las personas que viven cerca.
- Hable con sus vecinos, familiares y amigos, acerca de ayudarse unos a otros en caso de que se desate una pandemia.
- Mantenga una copia de los números telefónicos de familiares y vecinos cerca del teléfono de su casa y en su cartera.

Preparámonos para

Gripe H1N1

(Gripe Porcina)



SACRAMENTO
COUNTY



PUBLIC HEALTH

www.SCPH.com

(916) 875-5881

September, 2009

This brochure was supported by the CDC, Catalog of Federal Domestic Assistance (CFDA) grant 93.283 for Fiscal Year 2009/10. EPOcontract number 09-34. Sacramento County Public Health is a Division of the Sacramento County Department of Health and Human Services, Ann Edwards-Buckley, Director.

Acerca de la Gripe H1N1

La gripe es una enfermedad seria y contagiosa, la cual mata alrededor de 36,000 personas cada año, pero ahora hay un virus de gripe nuevo y muy diferente que se está propagando por todo el mundo, que se encontró primero en los Estados Unidos en abril de 2009.

La Gripe H1N1, llamada algunas veces “Gripe Porcina,” es de un nuevo tipo que ha sido declarada como pandemia mundial por la Organización Mundial de la Salud. Durante el verano de 2009, causó la “segunda temporada de gripe” resultando en enfermedades, hospitalizaciones e inclusive muertes. La mayoría de las personas se recuperan rápidamente de la Gripe H1N1, pero las autoridades de salud están preocupadas de que su potencial cause enfermedades severas en algunas personas.

Aquí le presentamos algunas medidas de protección para usted y los demás:

¡Vacúnese!

- Vacúnese contra la influenza de la temporada tan pronto como sea posible. Las vacunas están disponibles en su centro de salud así como en las clínicas comunitarias de gripe y algunas farmacias. Visite www.SCPH.com para saber dónde encontrar las clínicas de gripe del Condado de Sacramento
 - Vacúnese contra la gripe H1N1 cuando la vacuna esté disponible, la cual está programada para mediados de octubre. La vacuna se dará en primer lugar a las personas que estén en alto riesgo de contraer la gripe H1N1.
-

¡Conozca los síntomas de la gripe!

- Tos seca y dolor de garganta
- Fiebre alta
- Extremo cansancio
- Vómito
- Catarro o nariz tapada
- Diarrea
- Dolor muscular
- Dolor de cabeza

Si se llegara a enfermar...

- Quédese en casa hasta al menos 24 horas después de que la fiebre haya desaparecido sin el uso de medicamentos para reducir la fiebre.
- Tome medicamento antiviral prescrito por su doctor. Los medicamentos antivirales aminoran la enfermedad y lo ayudan a sentirme mejor más rápidamente.
- Si usted tiene una enfermedad crónica que lo pone en riesgo de complicaciones, o si usted se empieza a sentir mejor y luego se pone peor, contáctese con su doctor inmediatamente.

¡Infórmese!

- Esté al pendiente de las noticias en la radio, televisión y el periódico acerca del desarrollo de la Gripe H1N1 que lo pudiera afectar a usted.
- Visite la Red www.SCPH.com de Salud Pública del Condado de Sacramento para información y conexiones con sitios de Gripe H1N1 federales/estatales.
- Anótese para recibir notificaciones oportunas con Twitter en www.twitter.com/SacPublicHealth.

Prevención: ¡Limpio y Simple!

Es un hecho que la práctica de la simple higiene lo puede prevenir de la gripe.



Lávese las manos frecuentemente con agua tibia y jabón o utilice desinfectante para manos.



Use pañuelos desechables o la manga de su camisa para cubrirse la boca y nariz cuando tosa o estornude, e insista en que los demás también lo hagan.



Evite el contacto cercano con las personas enfermas



Quédese en casa y no vaya a la escuela o al trabajo, y aléjese de los demás si usted se enferma.