



# AVISO: H1N1 GRIPE PORCINA



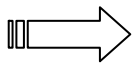
## ¿PIENSA QUE ESTAS ENFERMO? Cuando Quedarse En Casa

¿Sentarse junto a una persona enferma? Arriesgado. Pidiendo enfermedad. No es divertido. Asimismo, esa persona no desea que se sienta junto a ellos si una persona esta enferma. Es su responsabilidad de quedarse en casa cuando usted está enfermo con fiebre. Este importante paso es la mejor manera de reducir la propagación de la gripe-como enfermedad en nuestra comunidad.

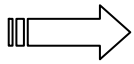
**Pero tengo que salir. Y yo solo me siento un poco enfermo. Tengo que permanecer en casa?**

**Sí. Usted puede ayudar a limitar la propagación del virus H1N1 (gripe porcina): Mantener alejado de las personas enfermas a personas sanas. Si usted está enfermo, quedese en casa. Esto no sólo le ayuda a recuperarse de la enfermedad sino que también ayuda a frenar la propagación de la gripe.**

Antes de salir, tenga en cuenta estas preguntas:



¿Tiene **fiebre** (100 ° F o 37. 7 ° C)? Si no tiene un termómetro, toque su frente. Si es mucho más cálido que de costumbre, usted probablemente tiene una fiebre.



¿Tiene un **dolor de garganta, tos, goteo nasal, dolores en el cuerpo, vómitos, o diarrea?**

**Sí su respuesta es Sí a una o ambas preguntas: Es posible tener la gripe.**

Quedese en casa hasta por lo menos 24 horas después de ser libre de la fiebre (100 ° F [37.8 ° C]) o signos de una fiebre sin el uso de medicamentos para reducir la fiebre. Esta recomendación se aplica a las escuelas, campamentos, guarderías infantiles, las empresas reuniones públicas y en otros sitios comunitarios.

### ¿Cuándo debe ir al médico?

El médico debe ser consultado cuando un niño menor de 5 años - o de cualquier edad si tienen una condición de alto riesgo médico - desarrolla una enfermedad de la influenza. Comuníquese con un médico inmediatamente si su niño de cualquier edad muestra algunos de estos síntomas: problemas para respirar, respira rápido o tiene piel de color azulado o gris, el niño no bebe suficiente líquido, tiene vómitos severos o persistentes, no despertar o interactúan, tienen síntomas como si fuera la gripe que mejoran pero regresan con fiebre y tos peores, o si tienen condiciones médicas crónicas como enfermedades cardíacas o pulmonares, diabetes o asma. Adultos, utilice su propio juicio durante la temporada de la gripe normal. Si usted no ve un medico para los síntomas que tiene ahora, es probable que usted no necesita ver a un médico a menos que usted tenga una condición de alto riesgo médico o si usted tiene síntomas severos asociados a la gripe. Si usted necesita atención médica, pero si usted no tiene un proveedor médico, llame al servicio del Centro Médico de Hunterdon para obtener referencias médicas al 1-800-511-4462.

Para obtener más información:

- ❖ El Departamento de Salud Del Condado de Hunterdon, Lunes - Viernes 9am - 4:30 pm, 908-788-1351
- ❖ El Departamento de Salud Del Condado de Hunterdon - <http://www.co.hunterdon.nj.us/health.htm>
- ❖ Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC) - <http://www.cdc.gov/h1n1flu/espanol/>

9-22-09