

Swine flu is caused by a new influenza virus that was first detected in people in the United States in April 2009. It is spread by respiratory droplets when coughing, sneezing, etc. This virus is now spreading from person-to-person worldwide, becoming widespread in the United States.

Symptoms of swine flu are like the symptoms of regular human (“seasonal”) flu and include fever, cough, sore throat, body aches, headache, chills and fatigue. Some people have had vomiting or diarrhea. Symptoms can begin 1-7 days after you’ve been exposed. Illness may continue for a week or longer.

Follow these actions to help fight the spread of flu and other respiratory illnesses:

1. Get the swine flu vaccine if indicated.

The swine flu vaccine is recommended for certain groups of people at this time. If you are in one of the following groups, call your local health department or your healthcare provider to find out where to get the vaccine.

- Pregnant women
- Persons living with or caring for infants less than 6 months old
- Everyone ages 6 months – 24 years
- Persons between 25 and 64 years old with medical conditions that put them at high risk for complications (such as chronic lung diseases, chronic heart diseases except high blood pressure, any conditions that affects breathing or ability to cough, blood diseases, metabolic diseases like diabetes and immunosuppressive diseases such as cancer, transplant recipients and HIV/AIDS)

2. Use prevention every day.

These actions should be taken at all times whether you’re ill or not, and whether you’ve had the vaccine or not. You can help prevent the spread of germs that cause respiratory illnesses like influenza by:

- Cover your nose and mouth with a tissue when you cough or sneeze. Throw the tissue in the trash after you use it, and then wash your hands. Use your sleeve if you don’t have a tissue.
- Washing your hands often with soap and water, especially after you cough or sneeze. You can also use alcohol-based hand cleaners.
- Avoiding touching your eyes, nose or mouth. Germs are spread this way.
- Trying to avoid close contact with sick people.
- Staying home from work or school if you are sick.

3. Find out if you need to take antiviral drugs.

People in the following groups should call their healthcare provider if they have close contact with someone with flu symptoms, or if they start to have symptoms themselves. These drugs can help prevent or treat swine flu if started within 48 hours.

- Children less than 5 years old
- Adults 65 years of age or older
- Pregnant women
- Persons less than 19 years of age receiving long-term aspirin therapy
- Persons who have immunosuppression due to medication or disease
- Persons with chronic lung, heart, liver, kidney, blood, nerve, neuromuscular or metabolic disorders
- Residents of nursing homes and other chronic care facilities

Learn more about the swine flu at these websites:

- Oklahoma State Department of Health website <http://h1n1.health.ok.gov>
- Centers for Disease Control and Prevention website www.cdc.gov/h1n1flu.



La influenza porcina es causada por un nuevo virus de influenza que fue detectado por primera vez en personas en los Estados Unidos en Abril del 2009. Se contagia por medio de gotitas respiratorias cuando se tose, estornuda, etc. Este virus se está propagando de persona a persona alrededor del mundo, por lo que se está propagando en los Estados Unidos.

Los síntomas de la influenza porcina son como los de la gripe regular humana ("de temporada") que incluyen fiebre, tos, dolor de garganta, dolor muscular, dolor de cabeza, escalofríos y fatiga. Algunas personas han tenido vómito o diarrea. Los síntomas pueden empezar de 1-7 días después de haber sido expuesto. La enfermedad puede continuar por una semana o más.

Siga estos pasos para ayudar a combatir el contagio de la gripe u otras enfermedades respiratorias:

1. Obtenga la vacuna contra la influenza porcina si se le indica.

La vacuna contra la influenza porcina se recomienda en este momento a ciertos grupos de personas. Si usted está en alguno de los siguientes grupos, llame a su departamento de salud local o a su proveedor de atención médica para saber dónde vacunarse.

- Mujeres embarazadas
- Personas viviendo con niños menores de 6 meses de edad o que están al cuidado de éstos
- Cualquier persona entre los 6 meses y los 24 años de edad
- Personas entre los 24 y 64 años de edad con condiciones médicas que los ponga en alto riesgo de complicaciones (tales como: enfermedades crónicas de los pulmones, enfermedades crónicas del corazón con excepción de alta presión arterial, cualquier condición que afecta la respiración o la capacidad de toser, enfermedades sanguíneas, enfermedades del metabolismo tales como diabetes y enfermedades inmunosupresoras tales como el cáncer, receptores de trasplantes y VIH/SIDA)

2. Tome precauciones todos los días.

Estas medidas se deben tomar todo el tiempo ya sea que esté enfermo o no, y si ha sido vacunado o no. Usted puede ayudar a prevenir la propagación de los gérmenes que causan enfermedades respiratorias como la influenza, haciendo lo siguiente:

- Cúbrase la nariz y boca con un pañuelo desechable cuando tose o estornuda. Tire el pañuelo en la basura después de usarlo, y luego lávese las manos. Use su manga si no tiene pañuelo desechable.
- Lávese las manos seguido con agua y jabón, especialmente después de toser o estornudar. También puede usar los desinfectantes de manos con base de alcohol.
- Evite tocarse los ojos, nariz o boca. Los gérmenes se propagan de este modo.
- Evite el contacto cercano con personas enfermas.
- Quédese en casa en lugar de ir a la escuela o trabajo si está enfermo(a).

3. Investigue si necesita tomar medicinas antivirales.

Las personas que están en los siguientes grupos deben llamar a sus proveedores de atención médica si están en contacto con alguien que tiene síntomas de gripe, o si ellos mismos desarrollan los síntomas. Estas medicinas pueden ayudarle a prevenir o tratar la influenza porcina si empieza a tomarlas en las primeras 48 horas.

- Niños menores de 5 años de edad
- Adultos mayores de 65 años de edad
- Mujeres embarazadas
- Personas menores de 19 años de edad recibiendo terapia con aspirina a largo plazo
- Personas que tienen inmunosupresión debido a medicina o enfermedad
- Personas con trastornos crónicos de pulmón, corazón, hígado, sangre, nervios, trastornos neuromusculares o metabólicos.
- Residentes de asilos y otros establecimientos de cuidado crónico

Aprenda más acerca de la influenza porcina en estos sitios del internet:

- Departamento de Salud del Estado de Oklahoma <http://h1n1.health.ok.gov>

OSDH 9/09

