

Swine Flu

Swine flu is a type of virus. It's named for a virus that pigs can get. People do not normally get swine flu, but human infections can and do happen. The virus is contagious and can spread from human to human. Symptoms of swine flu in people are similar to the symptoms of regular human flu and include fever, cough, sore throat, body aches, headache, chills and fatigue.

There are antiviral medicines you can take to prevent or treat swine flu. There is no vaccine available right now to protect against swine flu. You can help prevent the spread of germs that cause respiratory illnesses like influenza by:

- Covering your nose and mouth with a tissue when you cough or sneeze. Throw the tissue in the trash after you use it.
- 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 spread this way.
- Trying to avoid close contact with sick people.
- Staying home from work or school if you are sick.

Oklahoma Swine Flu Toll-free Hotline: 1-866-278-7134

Swine Flu Web Sites:

www.health.ok.gov

www.cdc.gov/swineflu

Gripe porcina

Otros nombres: Influenza porcina

La gripe porcina es un tipo de virus. Se la llama así por un virus que los cerdos contraen. La gente, generalmente, no contrae esta gripe pero pueden darse infecciones. El virus es contagioso y puede diseminarse de persona a persona. Los síntomas de la gripe porcina son similares a los síntomas de la gripe común e incluyen fiebre, tos, picazón de garganta, dolor muscular, dolor de cabeza, escalofríos y fatiga.

Existen algunas medicinas antivirales que usted puede tomar para prevenir o tratar la gripe porcina. Actualmente, no hay vacuna contra esta gripe. Usted puede prevenir la propagación de gérmenes que causan enfermedades respiratorias como la gripe de esta manera:

- Cúbrase su nariz y boca con un pañuelo cuando tosa o estornude. Tire el pañuelo a la basura una vez usado.
- Lávese las manos con agua y jabón, sobre todo después de toser o estornudar. También puede usar limpiadores a base de alcohol.
- Evite tocarse los ojos, nariz o boca. Así se diseminan los gérmenes.
- Trate de evitar el contacto con gente enferma.
- Quédese en su casa y no vaya a trabajar o a la escuela si usted está enfermo.

Linea de ayuda gratuita en Oklahoma para la Influenza(gripe) Porcina: 1-866-278-7134

Sitios del internet de la Influenza(gripe) Porcina:

www.health.ok.gov

www.cdc.gov/swineflu/espanol