

INFLUENZA H1N1

CUÁNDO LLAMAR AL DOCTOR

Es posible que usted se esté preguntando porqué la influenza pandémica H1N1 está recibiendo tanta atención. Una influenza pandémica es un nuevo virus de influenza que se propaga fácilmente de persona a persona y causa enfermedad en el mundo entero; como es un virus nuevo, las personas tienen muy poca o ninguna inmunidad (protección) contra él.

Lo que también es diferente, es que esta nueva influenza está afectando a muchas personas jóvenes entre los 5 y los 24 años de edad. Es importante saber que la mayoría de las personas jóvenes y sanas se recuperarán en casa sin ningún tipo de cuidado médico especial.

Qué hacer si cree que ha sido expuesto al H1N1

- **Si se siente bien y no tiene síntomas** no es necesario que llame o que visite a un doctor; ni debe faltar a la escuela o al trabajo.
- **Esté atento por síntomas similares a los de la influenza.** Contrólese por si tiene fiebre mayor de 100° F además de tos, dolor de garganta, nariz tapada o con escurrimiento, dolores en el cuerpo, dolor de cabeza, escalofrío y fatiga.

Qué hacer si está enfermo con síntomas similares a los de la influenza

- **Si está enfermo, quédese en casa y manténgase alejado de otras personas sanas.** Si tiene fiebre además de otro síntoma quédese en casa. Quédese en casa hasta que no tenga más fiebre por lo menos por 24 horas sin haber tomado ninguna medicina para la fiebre.
- **Descanse bastante** y asegúrese de tomar mucha agua y otros líquidos claros saludables.
- **Trate las fiebres y los dolores con medicinas contra la influenza de venta libre.** Siga las instrucciones del fabricante.

Cuándo llamar o ir al doctor

- Usted tiene una condición médica crónica.
- Sus síntomas empeoran.
- Tiene dificultad para respirar.
- Se deshidrata por el vómito y/o la diarrea.

Cuándo ir a la Sala de Emergencias

Vaya a la Sala de Emergencias si tiene alguno de los síntomas siguientes:

- Falta de aire
- Dolor en el pecho
- Dificultad para respirar
- Continúa con los vómitos
- Convulsiones
- Confusión

Para ayudar a prevenir la propagación de la influenza

- **Vacúnese contra las influencias.** Si no le han administrado la vacuna para la influenza de la temporada, hágalo ahora. Cuando la vacuna contra el H1N1 esté disponible, vacúnese también.
- **Mantenga los buenos hábitos de salud.** Lávese las manos y cúbrase al toser.
- **Manténgase informado.** Póngase al día con las últimas noticias visitando nuestro sitio del Internet www.sccphd.org y también convirtiéndose en un aficionado de nuestra página en Facebook en www.facebook.com/sccpublichealth o en MySpace en www.myspace.com/sccpublichealth

