



## **H1N1 Datos de la gripe porcina (influenza porcina)**

El Distrito de San Bernardino College está comprometido a proveer un ambiente de trabajo seguro y sano. En nuestro propósito de proveer información correcta actualizada acerca del reciente brote del virus H1N1 (gripe porcina) estaremos enviando boletines periódicamente. A continuación daremos la información más actualizada con respecto al virus H1N1 (gripe porcina).

---

### **¿Qué es la gripe porcina?**

La gripe porcina es una enfermedad respiratoria de los cerdos causada por el virus de influenza tipo A. Las personas generalmente no se contagian con la gripe porcina, pero infecciones en humanos pueden ocurrir y a veces ocurren. En la actualidad se están presentando transmisiones de humano a humano en varias áreas del estado. En la mayoría de los casos la enfermedad es de leve a moderada y generalmente las personas se recuperan completamente entre 7 y 10 días.

### **¿Cómo se propaga la gripe porcina?**

Se cree que la gripe porcina se transmite en la misma forma que la gripe estacional de los humanos, la cual generalmente se transmite de persona a persona cuando alguien infectado con el virus de la gripe tose o estornuda. Las personas también pueden infectarse cuando tocan superficies contaminadas con el virus de la gripe porcina y después se tocan la boca o la nariz. Las personas pueden propagar el virus de la gripe porcina aún antes de que muestren síntomas.

### **¿Cuáles son las señas/síntomas del virus H1N1?**

- Fiebre, de más de 100° F
- Escalofríos y cansancio
- Dolores de cabeza y/o del cuerpo
- Tos y/o dolor de garganta
- Algunas veces, náuseas y/o vómito

### **Si usted está enfermo(a):**

- Tome bastantes líquidos y descanse lo suficiente.
- Quédese en casa y no vaya al trabajo, a la escuela, ni a hacer diligencias cuando esté enfermo(a). Con esto usted puede ayudar a prevenir que otras personas se contagien con su enfermedad.
- Comuníquese con su proveedor de atención médica, si usted tiene dificultad respirando, tiene dolores del pecho o siente cualquier otro síntoma que amenace su vida.

### **¿Qué puede hacer usted para protegerse así mismo(a), a su familia y a sus compañeros de trabajo?**

- Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo desechable al toser o estornudar.
- Lávese las manos a menudo con agua y jabón para protegerse de gérmenes especialmente después de toser o estornudar. Los desinfectantes para manos a base de alcohol también son eficaces, si no hay jabón y agua disponibles.
- Evite el contacto cercano con personas enfermas.
- Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca. Los gérmenes a menudo se propagan cuando las personas tocan superficies contaminadas con gérmenes y después se tocan los ojos, la nariz, o la boca.
- Practique buenos hábitos de salud durmiendo lo suficiente, manteniendo una dieta saludable y reduciendo su nivel de estrés.