

2009 H1N1 Flu

(formerly Swine Flu)



What do I need to know and do?



2009 H1N1 Influenza is a contagious respiratory illness caused by a new strain of influenza virus. In June 2009, H1N1 was declared a pandemic – meaning it is everywhere in the world.

Flu viruses spread mainly from person to person through coughing or sneezing. Sometimes people may catch flu by touching something infected and then touching their mouth or nose. A vaccine for H1N1 flu is expected to be available in late fall 2009.

Who should get priority for the H1N1 vaccination?

- Pregnant women
- People who live with or care for children younger than 6 months
- Healthcare and emergency medical services personnel
- People between 6 months and 24 years old
- Adults ages 25 through 64 with chronic health disorders or compromised immune systems

Visit www.flu.nc.gov or call your local health department in the late fall to see if the new vaccine is available.

Are there medicines to treat H1N1 infection?

Yes. Antivirals are medicines that fight flu by keeping flu viruses from reproducing in your body. Doctors may prescribe them as pills, liquids or in an inhaler and are usually only for people who are at highest risk for complications from the flu. Antiviral drugs work best if started soon after getting sick, usually within two days of developing symptoms.

H1N1 FLU SYMPTOMS INCLUDE:

- Fever
- Cough
- Sore throat
- Body aches
- Chills
- Fatigue
- Diarrhea
- Vomiting
- Runny or stuffy nose
- Headache

SEEK EMERGENCY MEDICAL CARE IF:

- Difficulty breathing or shortness of breath
- Pain or pressure in the chest or abdomen
- Sudden dizziness
- Confusion
- Severe or persistent vomiting
- Flu-like symptoms improve but then return with fever and worse cough
- In babies, bluish or gray skin color, lack of responsiveness or extreme irritation.

Seasonal flu vaccine is still important. Do not wait for the H1N1 vaccine to arrive; get your seasonal flu vaccine first!

TIPS TO PREVENT THE FLU

- Wash your hands often with soap and water, especially after you cough or sneeze. Alcohol-based hand cleaners are also effective.
- Cover your nose and mouth with a tissue when you cough or sneeze. Throw the tissue in the trash after you use it.
- If you don't have a tissue, cough or sneeze into your upper sleeve, not your hands.
- Avoid touching your eyes, nose or mouth. Germs spread this way.
- Try to avoid close contact with sick people.
- If you get sick with flu, stay home from work or school and limit contact with others to keep from making them sick.
- Get the recommended seasonal flu vaccine when it becomes available.
- Get the recommended H1N1 vaccine when it becomes available.

La Influenza H1N1 de 2009 (antes Gripe Porcina)



¿Qué necesito saber y hacer?



La Influenza H1N1 de 2009

es una enfermedad respiratoria contagiosa causada por una nueva cepa del virus de la gripe. En junio de 2009, el virus fue declarado una pandemia – lo que significa que está en todas partes del mundo.

El virus de la gripe se propaga principalmente de persona a persona a través de la tos o los estornudos. A veces la gente puede contraer la gripe al tocar algo infectado y luego tocarse la boca o la nariz. Se espera que la vacuna contra la nueva influenza H1N1 esté disponible a finales de otoño de 2009.

¿Quién debe tener prioridad para recibir la vacuna contra el H1N1?

- Las mujeres embarazadas
- Las personas que cuidan o viven con niños menores de 6 meses
- El personal del sector salud y de servicios médicos de emergencia
- Personas de entre 6 meses a 24 años de edad
- Adultos de 25 a 64 años de edad con enfermedades crónicas de salud o sistemas inmunológicos débiles.

Visite www.flu.nc.gov o llame a su departamento de salud local a finales del otoño para ver si la nueva vacuna está disponible.

¿Existen medicamentos para tratar la infección de H1N1?

Sí. Los antivirales son medicamentos que combaten la gripe, evitando que el virus se siga reproduciendo en su cuerpo. Los doctores pueden recetarle antivirales en forma de pastillas, líquido o inhalador y usualmente sólo se les recetan a las personas que tienen alto riesgo de desarrollar complicaciones a causa de la gripe. Los medicamentos antivirales funcionan mejor cuando se empiezan a tomar tan pronto uno se enferma, por lo general durante los dos primeros días después de presentar síntomas.

LOS SÍNTOMAS DE LA GRIPE H1N1 INCLUYEN:

- Fiebre
- Escalofríos
- Dolor de garganta
- Esgurrimiento o congestión nasal
- Diarrea
- Tos
- Dolor corporal
- Vómito
- Fatiga
- Dolor de cabeza

BUSQUE ATENCIÓN MÉDICA DE INMEDIATO SI TIENE

- Dificultad para respirar o falta de aliento
- Dolor o presión en el pecho o el abdomen
- Mareo repentino
- Confusión
- Vómitos fuertes o constantes
- Síntomas similares a los de la influenza o gripe que mejoran pero luego regresan con fiebre y una tos peor
- En los bebés, un color azulado o grisáceo en la piel, falta de interacción o irritabilidad extrema.

La vacuna contra la gripe estacional sigue siendo importante. No espere a que la vacuna contra el H1N1 esté disponible; ¡Vacúnese contra la gripe estacional primero!

CONSEJOS PARA EVITAR EL CONTAGIO DE GRIPE

- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón, especialmente después de toser o estornudar. Los desinfectantes a base de alcohol también son eficaces.
- Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo desechable cuando tosa o estornude. Tire el pañuelo en la basura después de usarlo.
- Si no tiene un pañuelo, tosa o estornude en el antebrazo, no se cubra con la mano.
- Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca. De esta manera se propagan los gérmenes.
- Evite el contacto cercano con personas enfermas.
- Si usted tiene gripe, permanezca en su casa, no vaya al trabajo o a la escuela y limite el contacto con otras personas para evitar contagiarlos.
- Vacúnese contra la gripe estacional tan pronto la vacuna esté disponible.
- Vacúnese contra la gripe H1N1 cuando la vacuna recomendada esté disponible.