



¡No se contagie de la gripe!
¡No propague la gripe!

Datos sobre H1N1(gripe porcina) para Ancianos

H1N1 es una nueva cepa del virus de la gripe que se propaga de persona a persona a través del contacto con una persona enferma o por superficies contaminadas (manijas, barandas, teléfonos, etc). Mientras los jóvenes parecen correr el mayor riesgo de contraer esta gripe H1N1, los adultos mayores de 65 años de edad todavía corren el riesgo de complicaciones si se enferman. También, los ancianos suelen tener más complicaciones de la gripe de temporada. Esta información es la más actualizada pero puede también cambiarse.

Protéjase a usted y a su familia de la infección H1N1.

- **Vacúnese.** Hay una vacuna para la gripe de temporada y otra para H1N1 (gripe porcina). Vacúnese de las dos.
- **Lávese las manos.** Use agua y jabón por más de 20 segundos o use desinfectante de mano.
- **Evite el contacto con personas enfermas.**
- **Evite tocarse los ojos, nariz o boca.**
- **Cúbrase la boca al toser o estornudar.** Utilice un pañuelo desechable, la manga o el brazo y después lávese las manos.
- **Quédese en casa si se siente enfermo/a.** No regrese al trabajo ni a la escuela hasta que haya pasado 24 horas sin tener fiebre, sin tomar medicamento para reducirla.
- **Haga un plan familiar de emergencia.** Sepa dónde puedan quedarse sus hijos (o nietos), si usted está enfermo/a o si su escuela está cerrada y usted tiene que seguir trabajando.
- **Consulte a su médico si se enferma.** La mayoría de los casos no requerirá tratamiento médico, pero consulte a su médico si se enferma. Por la razón de que la gripe de temporada puede ser peligrosa para los ancianos, su doctor debería decidir si sea necesario una consulta médica. Sin embargo, si usted tiene cualquiera de los síntomas (que se encuentran abajo), busque atención inmediata.
- **Siga tomando sus medicamentos** al menos que usted este indicado por su doctor, siga tomando sus medicamentos recetados. Trate de mantener por lo menos reservas suficientes para dos semanas.

LOS SÍNTOMAS DE H1N1 (GRIPE PORCINA) SON FIEBRE (>100 GRADOS F) Y TOS Y/O DOLOR DE GARGANTA, PERO TAMBIÉN PUEDEN INCLUIR:

✓Dolor corporal ✓Escalofríos ✓Dolor de cabeza ✓Goteo nasal ✓Vómito ✓Diarrea

COMUNÍQUESE CON SU DOCTOR INMEDIÁTAMENTE O BUSQUE ATENCIÓN MÉDICA SI USTED TIENE ESTOS SÍNTOMAS DE ALERTA:

NIÑOS

- ✓ Respiración rápida o problemas al respirar
- ✓ Color de la piel azulada o plomiza
- ✓ No suficiente consumo de líquido
- ✓ Vómitos serios o persistentes
- ✓ No se despierta o falta de interacción
- ✓ Extrema incomodidad hasta el punto que no quiere ser cargado/a
- ✓ Síntomas mejoran pero luego regresan con fiebre y peor tos

ADULTOS

- ✓ Dificultad para respirar o falta de aliento
- ✓ Dolor o presión en el pecho o el abdomen
- ✓ Mareos repentinos
- ✓ Confusión
- ✓ Vómitos serios o persistentes
- ✓ Síntomas mejoran pero luego regresan con fiebre y peor tos

Para más detalles sobre H1N1, la vacuna de la gripe, o cómo protegerse a usted o a su familia:

-Visite el sitio de Internet del Departamento de Salud de la Ciudad de Baltimore

(<http://www.baltimorehealth.org>)

-Llame a la Ciudad de Baltimore al número 3-1-1 o la línea directa de la gripe en Maryland 1-800- MDFLU4U

-Visite el sitio de Internet <http://www.flu.gov/> o el Departamento de Salud e Higiene Mental de Maryland (<http://dhmh.maryland.gov/swineflu>)