



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

Datos sobre H1N1(gripe porcina) Para Adultos con VIH

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). La gente infectada con VIH no parece correr un mayor riesgo de enfermarse con la gripe H1N1 que los adultos saludables. Sin embargo, las personas con conteo celular CD4 de menos de 200 o que tienen el SIDA, pueden experimentar complicaciones si lo contraen. 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 gripe porcina (H1N1). Vacúnese de las dos. La gente infectada con VIH sólo debe recibir la vacuna inyectable, no el espray nasal "FluMist."
- **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 si usted está enfermo/a o si su escuela está cerrada y usted tiene que seguir trabajando.
- **Consulte a su médico si se enferma.** Se debe considerar los medicamentos antivirales para las personas infectadas con VIH que tienen un caso sospechoso o diagnosticado de la gripe dentro de 48 horas. Si usted tiene cualquiera de estos síntomas (que se encuentran abajo), busque atención inmediata.
- **Siga tomando su medicamento anti-retroviral y antibióticos.** Al menos que usted reciba indicación de su doctor, siga tomando su medicamento recetado. Estos medicamentos le permitirán mantener su sistema inmunológico activo y ayudarán a combatir la gripe y otras infecciones secundarias que podrían ocurrir.

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 peores

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 peores

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>)