



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

Datos sobre H1N1(gripe porcina) para los Asmáticos

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). Debido a su enfermedad respiratoria, los asmáticos corren mayor riesgo de tener complicaciones graves de la gripe de temporada y H1N1. Recuerde, esta información puede cambiarse a medida que aprendamos más.

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. Los asmáticos sólo deben recibir la vacuna inyectable, no el spray nasal "FluMist."
- **Prepare un plan para el control del asma con su doctor.** (<http://www.cdc.gov/asthma/actionplan>). Asegúrese de que la escuela o guardería de su hijo tenga una copia actualizada de este plan junto con cualquier medicamento necesario. En casa, el plan y el medicamento deben estar en un lugar accesible para cuando hagan falta.
- **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 los asmáticos con un caso sospechoso o diagnosticado de la gripe, o para los que han estado expuestos a alguien con una enfermedad gripal dentro de 48 horas. Si usted tiene cualquiera de estos síntomas (que se encuentran abajo), busque atención inmediata.

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>)