



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

## Datos

### sobre H1N1(gripe porcina) para Enfermos del corazón o derrame cerebral

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). Ya que sus sistemas inmunológico y respiratorio están debilitados por su condición subyacente, la gente con problemas del corazón o neurológicos corre mayor riesgo de tener complicaciones graves por la gripe de temporada y H1N1. Esta información es la más actualizada pero puede 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, 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 con condiciones subyacentes de salud que tiene 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. Los que tienen insuficiencia cardíaca deben monitorizar cuidadosamente su respiración para cualquier cambio.
- **Siga tomando sus medicamentos.** Al menos que usted reciba indicación de su doctor, siga tomando su medicamento recetado para su condición actual de salud incluso si usted se enferma de la gripe. También, es una buena idea mantener reservas suficientes de medicamento 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>)