



H1N1 INFLUENZA

H1N1 Influenza es una enfermedad respiratoria causada por el virus de H1N1 Influenza Tipo A. El virus se cree es transmitida de la misma manera que la gripe común. Se transmite por medio de la tos, estornudo y al tocar superficies infectadas.

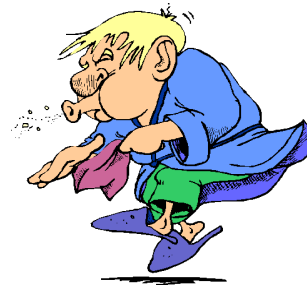
Prevención de la gripe H1N1:

- Cúbrase la nariz y boca con un tisú cuando tose o estornuda. Tire el tisú en la basura después de que lo utilices.
- Lávese las manos con el jabón y agua, especialmente después de que tose o estornuda. Los limpiadores de manos a base de alcohol son también eficaces.
- Trate de evitar contacto con personas enfermas.
- Si se encuentra enfermo, quédese en casa para evitar contacto con otras personas.
- Evite tocar sus ojos, nariz o boca. Gérmenes se transmitan de esa manera.



Síntomas:

- Fiebre $\geq 100^{\circ}\text{F}$
- Tos
- Dolor de la garganta
- Dolor del cuerpo
- Dolor de la cabeza
- Vomito
- Diarrea



Si usted o sus niños están enfermo:

- Si se encuentra enfermo, quédese en casa para evitar y prevenir transmisión a otras personas de la gripe porcina.
- Comuníquese con su médico, especialmente si usted está preocupado por sus síntomas.

Para más información:

- Llame al Condado de San Bernardino Departamento de Salud Pública entre las horas de 8am a 5pm, de lunes a viernes al 1-800-782-4264.
- Visite la página del estado de California Departamento de Salud Pública en www.cdph.ca.gov o llame al teléfono directo de 24horas al 1-888-865-0564
- Visite la página del internet del Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades al: <http://www.cdc.gov/swineflu/espanol/> llame 1-800-232-4636.