

FQs

LA influenza porcina, lo que usted debe saber. H1N1

¿Qué es la influenza porcina?

La influenza porcina (gripe de cerdo) es una enfermedad respiratoria que le da a los puecos, causandole estallidos regulares. Este virus no afecta a los humanos regularmente, pero las infecciones humanas pueden y suceden.

¿ Es la influenza porcina contagiosa?

El Centro para el Control de Enfermedades ha determinado que esta influenza porcina (H1N1) es contagiosa y puede ser transmitida de humano a humano.

¿Cuáles son los signos y los síntomas?

Los síntomas de la influenza porcina en las personas son semejantes a los síntomas de gripe humana que incluyen fiebre, tos, garganta adolorida, dolores de cuerpo, dolor de cabeza, frío y fatiga. Algunas personas han reportado diarrea y vómitos asociados con la influenza porcina.

¿Cómo se esparce la influenza porcina?

La influenza porcina puede esparcir de persona contagiada a perosona al toser o estornudar. Las personas se pueden contagiar tocando alguna superficie contagiada con el virus y luego llevandose las manos a su boca o nariz.

¿Que debo hacer para prevenir la influenza?

Primero y más importante: lavar las manos. Trate de permanecer en buena salud. Trate de dormir bastante, manténgase físicamente activo, maneje su énfasis, beba muchos líquidos, y coma alimentos nutritivos. Trate de no tocar superficies que puedan estar contaminadas con el virus de influenza porcina. Evite contacto cercano con personas que están enfermas.

¿Cuánto tiempo puede vivir el virus fuera del cuerpo?

Sabemos que algunos virus y las bacterias pueden vivir 2 horas o más en superficies como mesas de restaurantes, los tiradores de puerta y los escritorios. Lavarse las manos con frecuencia lo ayudará a reducir la oportunidad de contaminarse de estas superficies comunes.

¿Qué puedo hacer para protegerme de esta enfermedad?

En este momento no hay ninguna vacuna contra la influenza porcina. Puede tomar medidas diarias que pueden ayudar a prevenir la extensión de microbios que causan enfermedades respiratorias como la influenza. Tome estos pasos diarios para proteger su salud:

- Cubre la nariz y la boca con un pañuelo de papel cuando usted tose o estornuda. Tire el pañuelo a la basura después que usted lo use.
- Lave las manos a menudo con jabón y agua. Los líquidos anti-bacteriales con base de alcohol también son efectivos.
- Evite tocar los ojos, la nariz o la boca.
- Trate de evitar contacto cercano con enfermos.
- Si usted se enferma con influenza, el Centro de Control de Enfermedad recomienda que usted limite el contacto con otros y se quede en su casa del trabajo o escuela.

¿ Cuán grave es la influenza porcina?

La influenza porcina en humanos puede variar en severidad de leve a severo, sin embargo puede ser grave.

¿ Puedo contagiarme con influenza porcina al comer cerdo?

No. El virus de la influenza porcina no son esparcidos por alimentos. Usted no puede ser contagiado por comer puerco o productos de puerco. Comer productos de puerco cocinados y manejados correctamente es seguro.