



LA GRIPE PORCINA y USTED



¿Qué puede hacer para mantenerse saludable?

Practique la Higiene Respiratoria:

- Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser o estornudar.
- Bote el pañuelo desechable en la basura después de usarlo.
- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón, especialmente después de toser o estornudar. Los desinfectantes para manos a base de alcohol también son eficaces.
- Evite tocar los ojos, la nariz o la boca. Esta es la manera en que se propagan los gérmenes.

Evite el contacto cercano con personas enfermas:

- Se piensa que la gripe se transmite de persona a persona por medio de la tos y estornudos de personas infectadas.
- Mantenga una distancia de 6 pies de personas que tosen o que estornudan.
- Si usted se enferma, el CDC recomienda que se quede en casa y que no vaya al trabajo o a la escuela. Limite acercarse a otras personas para evitar contagiarlas.

¿Como puedo saber si tengo la gripe?

Vigile su temperatura por los próximos 7 días . Este es el período de incubación de esta gripe.

A las primeras señales de una fiebre de 101°F ó mas con cualquiera de los siguientes síntomas: malestar general, dolores en el cuerpo, tos, dificultad de respirar, síntomas gastrointestinales, póngase en contacto con su proveedor de atención médica o vaya a un centro de urgencias para ser evaluado.

Para obtener información adicional sobre la gripe porcina y cómo protegerse usted y los demás, por favor, visite la siguiente página web del CDC:

<http://www.cdc.gov/swineflu/>
<http://www.dshs.state.tx.us/swineflu/>