

## Protecting Yourself Against H1N1 Influenza

**What is H1N1 flu?** H1N1flu is a respiratory disease of pigs caused by type A influenza viruses that cause regular outbreaks in pigs. Cases of human infection with swine influenza A (H1N1) viruses were first confirmed in the United States in the spring of 2009. The U.S. Centers for Disease Control and Prevention (CDC), the Illinois Department of Public Health and local health departments are coordinating the response to this novel flu virus outbreak. Visit [www.ready.illinois.gov](http://www.ready.illinois.gov) or [www.cdc.gov/h1n1/](http://www.cdc.gov/h1n1/) for more information.

**What are the signs and symptoms of H1N1 flu in people?** The symptoms of H1N1flu in people are similar to the symptoms of regular human flu and include fever, cough, sore throat, body aches, headache, chills and fatigue, and, in some cases people have reported diarrhea and nausea. Like seasonal flu, H1N1flu may cause a worsening of underlying chronic medical conditions.

There are simply **everyday actions you and your family can take to stay healthy.**

- If you have a cough or sneeze, cover your nose and mouth with a tissue or cough or sneeze into your sleeve. Throw the tissue in the trash after you use it.
- Wash your hands frequently with soap and water, especially after you cough or sneeze. Alcohol-based hands cleaners also are effective when hand washing facilities are not available.
- Avoid touching your eyes, nose or mouth. Germs are spread through such contact.
- Influenza is thought to spread mainly from person-to-person through coughing or sneezing of infected people.
- If you get sick, stay home from work or school and limit contact with others to keep from infecting them.

**What is the best way to keep from spreading the virus through coughing or sneezing?**

If you are sick, limit your contact with other people as much as possible. Do not go to work or school if ill. Cover your mouth and nose with a tissue when coughing or sneezing. It may prevent those around you from getting sick. Put your used tissue in the waste basket. Cover your cough or sneeze if you do not have a tissue. Then, clean your hands, and do so every time you cough or sneeze.

**What is the best technique for washing my hands to avoid getting the flu?** Washing your hands often will help protect you from germs. Wash with soap and water or clean with alcohol-based hand cleaner. We recommend that when you wash your hands -- with soap and warm water -- that you wash for 15 to 20 seconds. When soap and water are not available, alcohol-based disposable hand wipes or gel sanitizers may be used. You can find them in most supermarkets and drugstores. If using gel, rub your hands until the gel is dry. The gel doesn't need water to work; the alcohol in it kills the germs on your hands.

**What should I do if I get sick?** If you become ill with influenza-like symptoms, including fever, body aches, runny nose and sore throat, and, in some cases, nausea, or diarrhea, you should contact your health care provider, particularly if you are worried about your symptoms. Your health care provider will determine whether influenza testing or treatment is needed. You should stay home and avoid contact with other people as much as possible to keep from spreading your illness to others. CDC recommends that you stay home for at least 24 hours after your fever is gone except to get medical care or for other necessities. (Your fever should be gone without the use of a fever-reducing medicine.)



## Protéjase contra Influenza H1N1

### ¿Qué es la gripe H1N1?

La gripe H1N1 es una enfermedad respiratoria de los cerdos causada por el Virus de Influenza tipo A que causa brotes de gripe regulares entre los cerdos. Casos de infecciones humanas con Influenza Porcina (H1N1) con el virus tipo A fueron primeramente confirmados en los Estados Unidos en la primavera del 2009. El Centro de Prevención y Control de Enfermedades de los Estados Unidos, El Departamento de Salud Pública de Illinois y agencias locales de salud están trabajando en conjunto para coordinar la respuesta a este brote del virus. Visite [www.ready.illinois.gov](http://www.ready.illinois.gov) o [www.cdc.gov/h1n1/](http://www.cdc.gov/h1n1/) para más información.

### ¿Cuáles son los síntomas y señales de gripe H1N1 en la gente?

Los síntomas de gripe H1N1 en la gente son similares a los síntomas de la gripe común en los humanos e incluyen fiebre, tos, dolor de garganta, dolor del cuerpo, dolor de cabeza, escalofríos y fatiga y en algunos casos hay gente que ha reportado tener diarrea y náuseas. Como la gripe de temporada, la gripe H1N1 puede causar el empeoramiento y que hasta sean más fuertes las condiciones médicas crónicas.

Aunque esta situación es seria, no hay necesidad de alarmarse. Hay simples **acciones diarias que usted y su familia puede seguir para mantenerse saludables.**

- Si usted tiene tos o estornuda, cubra su boca y nariz con un pañuelo o "tissue," tosa o estornude en su manga. Tire el "tissue" a la basura después de usarlo.
- Lave sus manos seguidamente con agua y jabón, especialmente después de toser o estornudar. Los limpiadores de manos a base de alcohol también son efectivos cuando no hay un lugar disponible para lavarse las manos.
- Evite tocarse los ojos, nariz y boca. Los gérmenes se transmiten a través de ese contacto.
- Se cree que la influenza principalmente se transmite de persona a persona a través de la tos y los estornudos de las personas infectadas.
- Si usted se enferma, quédese en casa no vaya a trabajar o a la escuela y limite el contacto con otros para evitar contagiarlos.

### ¿Cuál es la mejor técnica para evitar la transmisión del virus a debido a la tos y los estornudos?

Si usted está enfermo, limite su contacto con otra gente tanto como sea posible. No vaya a trabajar o a la escuela si se siente mal. Cubra su boca y nariz con un pañuelo o "tissue" cuando tosa o estornude. Esto puede prevenir que los que están a su alrededor se enfermen. Coloque los "tissues" usados en la basura. Cubra su tos y estornudos, si no tiene un pañuelo o "tissue." Luego limpie sus manos y hágalo cada vez que tosa o estornude.

### ¿Cuál es la mejor técnica para lavar mis manos y evitar el contagio de la gripe?

Lavarse las manos seguidamente lo va a ayudar a protegerse de los gérmenes. Lávese con agua y jabón o límpiense con limpiador de manos a base de alcohol. Le recomendamos que cuando lave sus manos con agua tibia y jabón- lo haga por 15 a 20 segundos. Cuando el agua y jabón no están disponibles las toallitas limpiadoras descartables o limpiadores de mano en gel se pueden usar. Usted puede encontrarlos en la mayoría de los supermercados y farmacias. Si usa un gel frote sus manos hasta que el gel se seque. El gel no necesita agua para trabajar; el alcohol que contiene mata los gérmenes de sus manos.

### ¿Qué debo hacer si me enfermo?

Si usted se enferma y tiene síntomas de gripe, incluyendo fiebre, dolor del cuerpo, mucosidad y dolor de garganta y en algunos casos náuseas o diarrea, usted debe contactar a su proveedor de servicios médicos, particularmente si está preocupado por sus síntomas. Su proveedor de servicios médicos va a determinar si es que exámenes de influenza o tratamiento es necesario. Si usted está enfermo, usted debe quedarse en casa y evitar el contacto con otras personas tanto como sea posible para evitar la transmisión de su enfermedad a otros. El CDC recomienda que se quede en casa por lo menos por 24 horas después que la fiebre paso por completo excepto para obtener atención médica o por otras necesidades. (Su fiebre debería haber terminado sin el uso de medicina para reducir la fiebre)