

GRIPE 2009 H1N1

Información para Veteranos y Personal de VA

21 DE OCTUBRE DE 2009

¿Qué es la gripe H1N1 2009?



Crédito de foto: CDC

Al igual que la gripe de temporada, la gripe H1N1 2009 es una enfermedad respiratoria causada por un virus de la gripe. Los Centros de Control y Prevención de Enfermedades (CDC por sus siglas en inglés) han determinado que la gripe H1N1 2009 es contagiosa y se contagia de humano a humano. Como el virus H1N1 2009 es nuevo y se propaga fácilmente, la Organización Mundial de la Salud (WHO por sus siglas en inglés) la ha declarado una pandémica.

¿Cómo se propaga la gripe H1N1 2009?

Se cree que la gripe H1N1 2009 se propaga de la misma manera que la gripe de temporada.

Cuando una persona afectada de gripe estornuda, tose, habla, ríe, o aún respira, el virus de gripe puede salir al aire en forma de gotitas de la boca o nariz. Estas gotitas pueden propagarse a otras personas y superficies.

El virus de gripe puede pasar a sus manos si toca algo que tiene el virus. Si después se toca los ojos, nariz o boca, puede contraer la gripe.

¿Cuáles son los síntomas y señales que muestra la gente?

Los síntomas de gripe H1N1 2009 son parecidos a los síntomas que exhiben las personas que tienen gripe de temporada. Estos son:

- Fiebre
- Tos
- Dolor de garganta
- Dolores por todo el cuerpo
- Dolor de cabeza
- Escalofríos
- Fatiga
- Con la gripe H1N1 2009, **algunas** personas tienen diarrea y vómitos

¿Cómo puede infectar una persona a otra con la gripe?

Las personas que tienen la gripe pueden tal vez infectar a los demás desde 1 día antes de tener síntomas hasta 7 días o más después de enfermarse. Esto significa que pueden darle la gripe a otra persona **antes** de saber que están enfermos, mientras están enfermos y por un breve tiempo después.

SafeGuarding and Serving

VA AND VETERANS
FIGHT THE FLU

Department of Veterans Affairs



Department of
Veterans Affairs

LO QUE PUEDE HACER

- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón, especialmente después de toser o estornudar. Los desinfectantes de manos a base de alcohol también son efectivos.
- Cúbrase la boca y nariz con un pañuelo desechable al toser o estornudar. Tire el pañuelo en la basura después de usarlo (después límpiense las manos).
- Evite tocarse los ojos, boca o nariz. Así se propagan los microbios.
- Manténgase en buena salud general — duerma bastante, sea físicamente activo(a), controle su estrés, tome bastantes líquidos y coma una dieta saludable.
- Evite contacto cercano con personas enfermas cuando sea posible.
- Esté preparado por si acaso se enferma y tiene que permanecer en casa una semana, más o menos.



Consiga un abastecimiento de medicamentos, desinfectantes de manos a base de alcohol, pañuelos desechables y artículos semejantes. El tener estas cosas a la mano le permitirá quedarse en casa cuando esté enfermo y contagioso.

- Si se enferma de la gripe, el CDC recomienda que no vaya al trabajo o a la escuela por lo menos 24 horas después que desaparezca la fiebre.* Limite el contacto con los demás para no infectarlos.
- Manténgase informado de la gripe H1N1 2009 en su comunidad — preste atención al cierre de escuelas o empresas o restricción de reuniones sociales.

- Obtenga vacunas contra la gripe de temporada así como la gripe H1N1 2009.

** Los trabajadores de salud que se enfermen de algún padecimiento respiratorio con fiebre tal vez tendrán que permanecer en casa más tiempo o cambiar sus funciones de trabajo. Para más detalles vea www.cdc.gov/h1n1flu/guidelines_infection_control.htm.*

¿Existe una vacuna para la gripe H1N1 2009?

Sí. Se ha hecho una vacuna de protección contra la gripe H1N1 2009. Se distribuyeron algunos abastecimientos en octubre y estos seguirán por algunos meses. Los grupos de alto riesgo obtendrán la vacuna de la gripe H1N1 2009 primero. Después, a medida que se haga más vacuna, quien desee una vacuna de la gripe H1N1 2009 podrá obtenerla. Para ver quién está en el grupo de alto riesgo, vea www.flu.gov/individualfamily/vaccination/index.html#priority.

VA proporcionará vacunas de la gripe H1N1 2009 a su personal, a los veteranos inscritos en el programa de cuidado de salud de VA, y a algunos trabajadores de salud del gobierno federal fuera de VA, así como a los trabajadores de emergencia. Estas vacunas también estarán disponibles en su propia comunidad. Al obtener la vacuna de la gripe se protegerá de la gripe de temporada. Al obtener la vacuna de la gripe H1N1 2009 se protegerá de la gripe H1N1 2009. Necesita tomar ambas vacunas para protegerse.

¿Dónde puedo encontrar más información?

Los sitios de internet del gobierno federal de EE.UU. son www.flu.gov y www.cdc.gov/h1n1

El sitio de internet de VA es www.publichealth.va.gov

El sitio de intranet de VA para el personal de VA es vawww.publichealth.va.gov