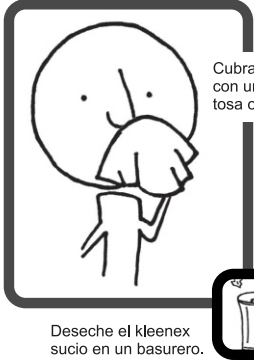


¡Pare la propagación de gérmenes que lo enferman a usted y a otras personas!

Cubra su tos



Cubra su boca y nariz con un kleenex cuando tosa o estornude

o

tosa o estornude en la manga de su camisa, no en sus manos.



Quizás le pidan ponerse una mascarilla quirúrgica para proteger a otras personas.



Lávese las manos con jabón y agua tibia por 20 segundos

o

limpielas con un limpiador de manos a base de alcohol.

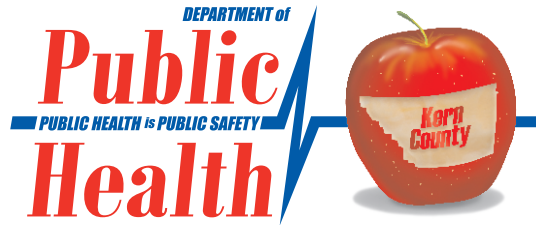


Lávese las manos

después de toser o estornudar.

**Para mas información
o preguntas sobre
La Influenza Porcina
llamen al numero gratis
1-877-81VIRUS
o visiten**

www.co.kern.ca.us/health



Bakersfield	1800 Mt. Vernon Ave.	(661) 868-0306
Arvin	204 South Hill St.	(661) 854-5411
Delano	455 Lexington St.	(661) 721-3820
Lake Isabella	7050 Lake Isabella Blvd.	(760) 549-2090
Lamont	12014 Main St.	(661) 868-5824
Mojave	1775 Highway 58	(661) 824-7066
North of the River (Oildale)	125 El Tejon St.	(661) 868-5250
Ridgecrest	250 W. Ridgecrest Blvd.	(760) 375-5157
Shafter	329 Central Valley Hwy.	(661) 746-7562
Taft	315 Lincoln St. Room 150	(661) 763-8591
Tehachapi	125 East "F" St.	(661) 822-3005
Wasco	810 Eighth St.	(661) 758-3006



Gripe Porcina

¿Que es?
¿Como me puedo contagiar?
¿Como puedo prevenir contagiarme?
¿Cuales son los síntomas?
¿Que hago si me enfermo?
¿Qué tan serio es?
¿Deberia preocuparme?



Gripe Porcina

¿Que es?

Gripe porcina es una enfermedad respiratoria causada por el virus de la influenza porcina.

Es transmitida de persona a persona por medio del contacto directo con la secreciones de personas infectadas.

¿Como me puedo contagiar?

El virus de la influenza se puede transmitir de persona a persona principalmente cuando personas con influenza tosen o estornudan.

Algunas veces se puede infectar por medio de tocar algo con el virus de influenza en ellos y después se toca los ojos, boca o nariz.

¿Como puedo prevenir contagiarme?

Primero y mas importante es lavarse las manos antes y después de tocarse los ojos, nariz o boca.

Tambien mantengase saludable por medio de descansar lo suficiente, comer comidas saludables y mantengase hidratado.

Evite el contacto directo con personas que estan enfermas.

¿Cuales son los síntomas?

Los síntomas de la gripe porcina son similares a los síntomas de la gripe que tradicionalmente se ve cada año.

Incluye fiebre, tos, dolor de garganta, dolor de cuerpo, dolor de cabeza, escalofrío y cansancio.

¿Que hago si me enfermo?

- Quédese en su casa y evite exponer a otras personas.
- Comuníquese con su medico con instrucciones si es que no se mejora con el descanso, líquidos y medicinas para la fiebre y dolor de cuerpo.
- Déjele saber a su proveedor medico si usted a estado en lugares que han reportado casos de la gripe porcina o a estado en contacto con alguien que haya viajado a estos lugares.



¿Qué tan serio es?

Como la influenza de temporada puede ser leve o serio. Síntomas Serios en niños que necesitan cuidado medico urgente incluye:

- Dificultad con la respiración y/o respiración rápida
- Fiebre que no reduce ni con medicina comprada “sobre el mostrador”
- La inhabilidad de tomar líquidos adecuados.

Síntomas serios en adultos necesitando cuidado medico urgente incluye:

- Confusión y mareo
- Vomito llegando a la deshidratación
- Dificultad respirado y falta de resuello.

¿Deberia preocuparme?

Es importante de siempre usar todos los métodos de prevención para reducir la posibilidad de ser infectado con la influenza.

Lavese las manos antes y después de tocar sus ojos, nariz y boca.

Quédese en su casa si esta enfermo y manténgase lejos de personas que estén enfermos con síntomas de gripe.