

# Datos sobre la Influenza A (H1N1)

---

Puede parecer muy simple, pero es cierto... estos pocos pasos pueden evitar que contraiga la influenza (porcina):

## 1. Evite el contacto directo.

Evite el contacto directo con personas que están enfermas. Cuando usted esté enfermo, mantenga su distancia de los demás, para protegerles y evitar que se contagien.

## 2. Permanezca en casa cuando esté enfermo.

De ser posible, no acuda a su trabajo, a la escuela, ni a hacer mandados cuando se encuentre enfermo. Ayudará a prevenir que otras personas se contagien con su enfermedad.

## 3. Cubra su boca y nariz.

Cubra su boca y nariz con un pañuelo desechable al toser o estornudar. Esto puede prevenir que los que le rodean se enfermen.

## 4. Limpie sus manos.

Lavar sus manos a menudo le ayudará a protegerle de los gérmenes.

## 5. Evite tocar sus ojos, nariz o boca.

Los gérmenes a menudo se propagan cuando una persona toca algo que está contaminado con gérmenes y luego toca sus ojos, nariz o boca.

## 6. Practique otros buenos hábitos de salud.

Duerma lo suficiente, manténgase físicamente activo, maneje su estrés, beba muchos líquidos y coma alimentos nutritivos.

Debido a que los virus de la influenza se propagan principalmente a través de la tos o estornudos de las personas enfermas, estos pasos ayudan a evitar que los virus le infecten. Algunas veces, las personas pueden infectarse al tocar algo que contenga el virus de la influenza y luego tocar su nariz o boca.

Las personas infectadas pueden contagiar a otras personas a partir de un día antes que los síntomas de desarrollen y hasta siete días después o más, luego de haberse enfermado. Eso significa que usted puede contagiar la influenza a alguien más antes de saber que está enfermo, al igual que cuando ya lo está.

Los síntomas de la influenza porcina son similares a los síntomas de la influenza normal:

- Fiebre • Fatiga
- Dolor de cabeza • Dolor de garganta
- Tos • Dolor de cuerpo
- Escalofríos Algunas personas informaron tener diarrea y vómitos relacionados con la influenza porcina.

**Para obtener más información** sobre la influenza porcina visite [www.BoulderCountyHealth.org](http://www.BoulderCountyHealth.org) o llame a la Línea de AYUDA del CDC al 1.800.CDC.INFO (232-4636), TTY 888-232-6348 24 horas al día, diario.

