

# PROTÉGETE CONTRA EL VIRUS DE LA INFLUENZA TIPO A H1N1

**T**u Departamento de Salud está tomando las medidas necesarias para atender la presencia de casos de influenza tipo A H1N1 en Puerto Rico, y te pide que mantengas la calma. La mejor defensa contra el virus de la influenza tipo A H1N1 es la prevención.

Aunque al momento no hay vacuna contra este tipo de influenza, los científicos trabajan día y noche para obtenerla. Se ha probado que la mayoría de las personas se recuperan naturalmente. Y para aquellas personas con un sistema inmunológico comprometido o que reúnan ciertas características especiales, existe un tratamiento. **Si crees tener influenza tipo A H1N1, quédate en casa y llama a tu médico de inmediato, así evitas que otros se contagien.** Tu médico te dará indicaciones de qué hacer y determinará el tratamiento más adecuado para ti.

## ¿CÓMO SE CONTAGIA?

- De persona a persona, con las gotitas que expulsas, hasta 6 pies, al toser o estornudar
- Tocando superficies contaminadas

## ¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS?

- Fiebre de 38° C (100° F) o más
- Tos persistente
- Dolor de garganta
- Secreción y/o congestión nasal
- Puede haber otros síntomas como dolores en el cuerpo, dolor de cabeza, fatiga, escalofríos, vómitos y diarrea

### Si crees tener influenza tipo A H1N1:

- ¡Quédate en casa y llama a tu médico!
- No vayas al trabajo ni a la escuela
- Evita el contacto cercano con otras personas
- Puedes infectar a otros desde 1 día antes de tener fiebre hasta 7 días después de su inicio

### Busca atención médica de emergencia en estos casos:

**NIÑOS:** Si tienen respiración agitada o difícil, color de piel azulado o grisáceo, no toman líquidos suficientes, vómitos fuertes o constantes, no quieren despertarse ni interactuar con los demás, no quieren que los carguen, o si los síntomas de influenza mejoran y luego vuelven con fiebre y tos peor.

**ADULTOS:** Si te falta el aire o es difícil respirar, tienes dolor o presión en el pecho o abdomen, mareos repentinos o confusión, vómitos fuertes o constantes, o si los síntomas de influenza mejoran y luego vuelven con fiebre y tos peor.

## ¿CÓMO SE COMBATE?

- Elimina el virus de tus manos lavándolas a menudo con agua y jabón por 20 segundos o usando "hand sanitizer"
- Cúbrete la boca y la nariz con un pañuelo desechable al toser o estornudar, y luego bóttalo y lava bien tus manos
- No te toques los ojos, la nariz o la boca
- Evita el contacto sin protegerte con personas enfermas
- Desinfecta las superficies contaminadas con una loción a base de alcohol o cloro
- Quédate en casa si te enfermas, no contagies a los demás
- Evita dar la mano, abrazos y besos

### RECUERDA:

- Antes de tocar una superficie tocada por otra persona, desinfectala con alcohol o cloro, el virus sobrevive en plásticos, perillas y otras superficies lisas hasta 8 horas.
- La transmisión es de persona a persona por las gotitas que expulsas al estornudar o toser, o al tocar superficies contaminadas.
- La carne de cerdo no la transmite, ni el contacto con los cerdos tampoco.

- **Lávate las manos y elimina el virus.**



**DESINFECTA TUS MANOS  
Y NO TE CONTAGIES**



Estado Libre Asociado de Puerto Rico  
**Departamento de Salud**

**PARA MÁS INFORMACIÓN 1-800-981-0023 | [www.salud.gov.pr](http://www.salud.gov.pr)**