

# Boletín de Salud

Línea directa del PDPH  
sobre influenza:  
(215) 685-6458

## Alerta para la salud pública: *influenza H1N1 (gripe porcina)*

### ¿Qué es la influenza H1N1?

Un nuevo tipo de gripe denominada *influenza H1N1* o *gripe porcina* comenzó a enfermar a la gente. Se trata de una enfermedad como la gripe habitual (estacional). Este virus proviene de un virus que generalmente enferma a los cerdos. En muchos países de todo el mundo, incluido Estados Unidos, hay casos de *influenza H1N1*.

### ¿Cómo se disemina?

Las personas no contraen *influenza H1N1*



por comer cerdo o productos derivados del cerdo. La *influenza H1N1* se disemina de la misma manera que la gripe habitual: de persona a persona a través de la tos o los estornudos de personas enfermas.

En ocasiones, la gente puede contraer gripe al tocar cosas, como el picaporte de una puerta, que tengan los gérmenes de la gripe y luego tocarse la boca, la nariz o los ojos antes de lavarse las manos.

### Signos y síntomas

Los síntomas de la *influenza H1N1* son iguales a los síntomas de la gripe habitual.

- Dolor de garganta
- Escalofríos
- Cansancio
- Tos
- Dolores de cabeza
- Diarrea
- Fiebre
- Dolor corporal

**Consulte a su médico si tiene fiebre alta, dificultad para respirar o si vomita los alimentos o líquidos que ingiere.**

### Cómo prevenir la *influenza H1N1*

**Vacúnese.** Aplíquese la vacuna contra la *influenza H1N1* cuando esté disponible y se lo recomienden.

Para obtener más información sobre las clínicas de vacunación en Filadelfia, llame a la **línea directa del PDPH sobre influenza al (215) 685-6458.**

**¡Lávese las manos!** Lo ayudará a protegerse de los gérmenes.

**Evite estar en contacto con personas enfermas.** Puede contraer la gripe si una persona enferma tose o estornuda cerca de usted.

**Intente no tocarse la cara.**

Los gérmenes se diseminan cuando una persona toca algo que tiene gérmenes y luego se toca los ojos, la nariz o la boca.

**Ponga en práctica otros hábitos buenos para su salud.** Duerma mucho, manténgase activo físicamente, maneje el estrés, beba líquido y coma alimentos sanos.

### Cómo protegerse a usted mismo y a otros de la *influenza H1N1*

**Quédese en casa cuando esté enfermo.** Cuando esté enfermo, no vaya a trabajar ni a la escuela para proteger a otras personas y evitar que se enfermen. Use un barbijo o un pañuelo para cubrirse la boca y la nariz si debe salir.

**Tápese la boca cuando tosa.** Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo de papel cuando tosa o estornude y luego deseche el pañuelo.

**No permita que lo visiten.** Pida a su familia y amigos que no visiten su casa mientras alguien esté enfermo.



Para obtener más información sobre la *influenza H1N1*, visite: [www.phila.gov/health](http://www.phila.gov/health), [www.cdc.gov/h1n1flu](http://www.cdc.gov/h1n1flu) y [www.facebook.com/PDPHflu](http://www.facebook.com/PDPHflu) o llame a su proveedor de atención médica o a la **línea directa del PDPH sobre influenza al (215) 685-6458.** También puede encontrar información sobre las vacunas contra la gripe en la segunda página de este *Boletín de Salud*.

# Este año, dos vacunas contra la gripe

Las vacunas (“inyecciones”) son la mejor manera de prevenir la influenza (“la gripe”). Algunos de los síntomas de la gripe son dolor de garganta, tos y fiebre. Otros síntomas son escalofríos, dolores de cabeza y dolor corporal. Recibir la vacuna contra la gripe puede ayudarle a prevenir que usted y otras personas se enfermen. Es importante recibir una vacuna *antes* de enfermarse. Este año, habrá dos tipos de vacunas contra la gripe. Para obtener más información sobre las vacunas contra la gripe, llame a la ***línea directa del DPH sobre influenza al (215) 685-6458.***

Edición especial  
sobre H1N1  
PÁGINA 2 de 2

**Línea directa del  
PDPH sobre  
influenza:  
(215) 685-6458**



## **Vacuna contra la gripe estacional**

Cada otoño e invierno, usted puede recibir la **vacuna contra la gripe estacional**. Esto puede ayudarle a prevenir contraer la gripe que se prevé causará enfermedad este año.



Las siguientes personas deberían recibir la **vacuna contra la gripe estacional**:

- Niños de 6 meses a 18 años
- Mujeres embarazadas
- Personas de 50 años o más
- Personas con determinadas afecciones médicas crónicas (consulte con su médico)
- Personas que viven en un hogar para ancianos u otro establecimiento
- Personas que viven o trabajan con alguno de los grupos mencionados (por ejemplo, trabajadores de atención médica)
- Personas que viven con un bebé de hasta 6 meses
- Cualquier otra persona que quiera evitar enfermarse de gripe estacional.



## **Vacuna contra la influenza H1N1**

Este año, también habrá una **vacuna contra la influenza H1N1**. La influenza H1N1, o gripe “porcina”, es un nuevo tipo de virus humano. La mayoría de las personas no están protegidas contra la gripe H1N1. Los síntomas de la gripe H1N1 son los mismos que los de la gripe estacional. Recibir la **vacuna contra la influenza H1N1** puede ayudarle a prevenir que se enferme por la influenza H1N1.



Determinados grupos de personas pueden enfermarse más por la influenza H1N1. Cuando la **vacuna contra la influenza H1N1** esté lista este año, se ofrecerá, en primer lugar, a dichos grupos mencionados. Después de eso, será ofrecida al resto de la gente.

Estas personas deberían recibir la **vacuna contra la influenza H1N1**:

- Mujeres embarazadas
- Personas que viven o trabajan con bebés de hasta 6 meses
- Trabajadores de atención médica y de servicios de emergencia médica
- Todas las personas de 6 meses a 24 años
- Personas de 25 a 64 años que tengan ciertas afecciones médicas crónicas (consulte con su médico)

Para obtener más información, visite: [www.phila.gov/health](http://www.phila.gov/health), [www.cdc.gov/h1n1flu](http://www.cdc.gov/h1n1flu) y [www.facebook.com/PDPHflu](https://www.facebook.com/PDPHflu) o llame a su proveedor de atención médica o a la ***línea directa del PDPH sobre influenza al (215) 685-6458.***

## **Manténgase en contacto con el Boletín de Salud**

Puede encontrar el Boletín de Salud en muchos idiomas en [http://www.phila.gov/Health/units/ddc/Health\\_Bulletin/The\\_Health\\_Bulletin.html](http://www.phila.gov/Health/units/ddc/Health_Bulletin/The_Health_Bulletin.html).  
¿Desea más información sobre algún tema de salud en particular? Infórmenoslo.  
Para obtener más información sobre el Boletín de Salud, comuníquese con Marialisa Ramírez al 215-685-6861 o por correo electrónico a [Marialisa.ramirez@phila.gov](mailto:Marialisa.ramirez@phila.gov).