

# H1N1 Pandémica

# INFORMACIÓN ACTUALIZADA

MANTENIENDO INFORMADOS A NUESTROS CONPAÑEROS SOBRE LA H1N1 PANDÉMICA EN EL CONDADO LOS ANGELES

*¡Bienvenidos a la primera edición de la Información Actualizada de la H1N1 Pandémica! Esta publicación, proveerá información al día y creíble del Departamento de Salud Pública para grupos comunitarios y residentes del Condado de Los Ángeles.*

## La Respuesta de Salud Pública a la H1N1 Pandémica

**La gripe es una enfermedad seria.**

La H1N1 Pandémica (conocida antes como la gripe porcina) no es ninguna excepción.

Desde abril del 2009, la H1N1 Pandémica se ha propagado fácilmente de persona a persona y ha afectado mayormente a grupos más jóvenes. Una cantidad de personas, muchos con condiciones subyacentes, han fallecido a causa de este virus.

Por eso es que el Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles toma la influenza H1N1 Pandémica muy seriamente.



Actualmente Salud Pública está tomando las siguientes acciones para proteger la salud de los residentes del Condado de Los Ángeles:

- Vigilando la influenza
- Coordinando el suministro de las vacunas para la gripe temporal y la H1N1.
- Promoviendo mensajes de prevención para limitar la propagación de enfermedad en comunidades.
- Comunicando riesgos e información actualizada.

Compañeros comunitarios, como usted, son esenciales para repartir información precisa a través del Condado de Los Ángeles.

Por favor use esta edición y los que vendrán para mantenerse y a sus compañeros al día sobre actividades de la H1N1 Pandémica. Visite nuestro sitio web para la información mas actualizada sobre la H1N1 Pandémica y las vacunas: [www.publichealth.lacounty.gov](http://www.publichealth.lacounty.gov).

## Como prevenir H1N1 o la Gripe Estacional

No importa el tipo de virus, el prevenir la gripe no requiere mucho esfuerzo. Siga estos consejos para mantenerse sano:

- **Cubra** su nariz y boca con un pañuelo cuando tosa o estornude.
- **Lave** sus manos a menudo con jabón y agua. Desinfectantes (como Purell®) son igual de eficaces.
- **No se toque** sus ojos, nariz, o boca; así se propagan los microbios.
- **Evite contacto cercano** con personas enfermas.
- **Si esta enfermo, quédese en casa**, y descanse por lo menos 24 horas después de que se le quite la fiebre.



## ¿Quién está a riesgo de contraer la gripe?

En cualquier temporada puede haber más de un virus gripal circulando entre residentes del Condado. Por eso es que ambas vacunas para la gripe estacional y H1N1 serán disponibles este otoño. La mejor manera de prevenir contraer la gripe es poniéndose la vacuna antigripal. Sin embargo, una vacuna no prevendrá contraer ambos virus ya que diferentes gérmenes los causan.

Como cada virus es único y pone en riesgo a diferentes grupos de personas, los Centros para la Prevención y Control de Enfermedades recomiendan que los siguientes grupos se pongan las vacunas descritas en detalle aquí:

### LA VACUNA CONTRA LA GRIPE SE RECOMIENDA PARA.....

Cualquier persona que quiera reducir su riesgo de contraer la gripe.



### LA VACUNA CONTRA EL H1N1 SE RECOMIENDA PARA....

Mujeres embarazadas

Niños y jóvenes adultos entre 6 meses y 24 años

Personas que cuidan de niños menores de 6 meses

Personas entre las edades 25 y 64 con una condición médica crónica

Proveedores de cuidado médico

Personal de emergencias médicas



Distribución de vacunas será a través de oficinas medicas, algunas farmacias y sitios de empleo, otras organizaciones privadas y algunas organizaciones publicas, como el departamento de Salud Publica.

Para información actualizada sobre vacunas visite estos sitios web: [www.publichealth.lacounty.gov](http://www.publichealth.lacounty.gov) o [www.findaflushot.com](http://www.findaflushot.com).

## Medicamento para la Gripe

La mayoría de personas no necesitan medicina para la H1N1 y mejorarán al descansar y tomar líquidos. Mantenga estas cosas en mente al decidir si tomar medicamentos para la gripe.

- Antivirales, como Tamiflu® o Relenza® no son vacunas y no deben usarse sin la guía de un doctor. Estos medicamentos previenen problemas en casos severos de la gripe.
- Antivirales no son eficaces contra todos tipos de gripe.
- Antibióticos no son eficaces contra los virus.
- Tome acetaminofén (Tylenol®), ibuprofeno (Motrin®, Advil®), o naproxeno (Aleve®), **NO** aspirina (ácido acetil salicilico) para fiebre o dolor de cuerpo.

### Recursos H1N1

Centros para la Prevención y Control de Enfermedades (CDC por sus siglas en ingles)  
 (800) CDC-INFO  
 (800) 232-4636  
[www.cdc.gov/h1n1flu/general\\_info.htm](http://www.cdc.gov/h1n1flu/general_info.htm)

Departamento de Salud Publica del Estado de California  
 (888) 865-0564  
[www.cdph.ca.gov](http://www.cdph.ca.gov)

Condado de Los Ángeles  
 Marque 2-1-1 para encontrar cuidado medico