

H1N1 Nueva Influenza

Para el público en general

¿Qué es la nueva influenza H1N1 (antes llamada influenza porcina)?

La nueva influenza H1N1 es una enfermedad respiratoria causada por un virus. El H1N1 es un tipo de influenza que causa infección en los humanos.

¿Cuáles son las señales y los síntomas de la nueva influenza H1N1?

Los síntomas son parecidos a los de la influenza estacional:

- fiebre (más de 100° F)
- tos
- dolor de garganta
- congestión de la nariz
- y en algunos casos diarrea y vómito

¿Cómo se contagia la influenza H1N1?

- Cuando una persona con influenza tose o estornuda.
- Tocando algo contaminado con virus de influenza y luego tocarse los ojos, nariz o boca.

¿Qué puedo hacer para protegerme a mí mismo de no contraer la enfermedad?

- Cúbrase la nariz y boca con un pañuelo desechable cada vez que tosa o estornude. Bote el pañuelo a la basura después de usarlo.
- Si no tiene un pañuelo desechable, estornude o tosa en la manga de su camisa.
- Lávese las manos con agua y jabón a menudo.

- Trate de no tocarse los ojos, la nariz ni la boca.
- Si es posible, evite el contacto cercano con personas que estén enfermas.
- Manténgase saludable: coma comidas nutritivas, duerma lo suficiente, y haga ejercicio.

¿Qué puedo hacer si me enfermo?

Si se enferma con síntomas parecidos a los de la influenza, incluyendo fiebre, tos, dolor de garganta, y congestión de la nariz, usted debe:

- **llamar** a su proveedor de atención médica para determinar si se necesitan hacer pruebas de laboratorio o darle tratamiento para la influenza.
- quedarse en casa y evite lo más posible el contacto con otras personas para evitar propagar su enfermedad a otros.

Más información:

- Departamento de Salud de Minnesota: www.health.state.mn.us
Línea directa: 1-877-676-5414
- Centros de Control y Prevención de las Enfermedades
www.cdc.gov/h1n1flu/espanol/
1-800-CDC-INFO (800-232-4636)
TTY: 1-888-232-6348

Si usted se enferma con la influenza, quédese en casa y evite el contacto con otras personas tanto como sea posible para evitar propagar su enfermedad a los demás!



Infectious Disease Epidemiology, Prevention and Control
P.O. Box 64975
St. Paul, MN 55164-0975
1-877-676-5414, TTY: 651-201-5797
www.health.state.mn.us

H1N1 Novel Influenza

What is H1N1 novel influenza (formerly known as swine flu)?

H1N1 novel influenza is a respiratory illness caused by a virus. H1N1 is a certain kind of influenza that can cause infection in humans.

What are the signs and symptoms of H1N1 novel influenza?

The symptoms are similar to seasonal flu:

- fever (above 100°F)
- cough
- sore throat
- stuffy nose
- in some cases diarrhea and vomiting

How does H1N1 influenza spread?

- When a person with flu coughs or sneezes.
- Touching something with flu viruses on it and then touching your eyes, nose, or mouth.

What can I do to protect myself from getting sick?

- Cover your nose and mouth with a tissue every time you cough or sneeze. Throw the used tissue in the waste basket.
- If you don't have a tissue, sneeze or cough into your sleeve.
- Clean your hands often with soap and water or an alcohol-based hand cleaner.
- Avoid touching your eyes, nose or mouth.
- Avoid close contact with people who are sick, if possible.
- Stay healthy: eat nutritious foods, get enough sleep, and exercise.

What should I do if I get sick?

If you become ill with influenza-like symptoms, including fever, cough, sore throat, and stuffy nose, you should:

- **Call** your healthcare provider to determine if you need influenza testing or treatment.
- Stay home and avoid contact with other people as much as possible to keep from spreading your illness to others.

More information:

- Minnesota Department of Health:
www.health.state.mn.us
Hotline: 1-877-676-5414
TTY: 651-201-5797
- Centers for Disease Control and Prevention:
www.cdc.gov/h1n1/
1-800-CDC-INFO (800-232-4636)
TTY: 1-888-232-6348

If you get sick with flu, stay home and avoid contact with other people as much as possible to keep from spreading your illness to others!



Infectious Disease Epidemiology, Prevention and Control
P.O. Box 64975
St. Paul, MN 55164-0975
1-877-676-5414, TTY: 651-201-5797
www.health.state.mn.us