

Lo que puedes hacer: El nuevo virus de la gripe H1N1 2009



Contribuye a tu propia protección y a la de tu familia

Según los Centros de Control y Prevención de Enfermedades (CDC, siglas en inglés), los hábitos saludables pueden ayudar a detener la propagación de gérmenes y prevenir enfermedades como la gripe.¹

¿Qué es el nuevo virus de la gripe H1N1 2009?

El nuevo virus H1N1 es un virus de influenza que ha surgido recientemente y que enferma a las personas. El virus fue detectado en personas por primera vez en los Estados Unidos, en abril de 2009. En poco tiempo se identificó que el virus se transmitía de persona a persona, probablemente del mismo modo que la gripe estacional. El 11 de junio de 2009, la Organización Mundial de la Salud (WHO, siglas en inglés) definió al nuevo virus H1N1 como un virus pandémico.²

¿Existe una vacuna efectiva contra el nuevo virus H1N1 a la que se pueda acceder?

No. Debido a que el virus H1N1 es nuevo, no hay, actualmente, ninguna vacuna disponible. Sin embargo, se está desarrollando una vacuna y es posible que esté disponible para el público en el otoño. La nueva vacuna contra el virus H1N1 no tiene como propósito reemplazar a la vacuna contra la gripe estacional - ambas son necesarias para proteger a las personas de los virus presentes en el ambiente durante este año.² Si bien ya se está trabajando para crear la vacuna contra el virus H1N1, es importante que las personas tomen las medidas necesarias para ayudar a detener la propagación de los gérmenes lo antes posible.

¿Cómo se propaga el nuevo virus H1N1?

- Los virus de la gripe se transmiten principalmente de persona a persona cuando quien tiene influenza tose o estornuda.
- Los virus también pueden propagarse cuando una persona se toca los ojos, la boca o la nariz luego de haber estado en contacto con una superficie infectada con los virus de la gripe.

Para obtener más información sobre el nuevo virus H1N1 y sobre las medidas que puedes tomar para protegerte y proteger a tu familia, visita:

www.cdc.gov/h1n1flu o
www.pandemicflu.gov

¿Cómo puedo protegerme?

- Insta a todos a cubrirse la boca y la nariz al toser o estornudar.
- Lávate las manos frecuentemente con agua y jabón, especialmente después de toser o estornudar. Las soluciones para higienizar las manos a base de alcohol también son efectivas.
- Intenta evitar el contacto cercano con personas que estén infectadas.
- Evita tocarte los ojos, la nariz o la boca. Los gérmenes se propagan por dicho contacto.
- Usa desinfectantes en superficies de uso frecuente.
- Si presentas síntomas similares a los de la gripe, debes permanecer en tu hogar durante un mínimo de 24 horas después de que la fiebre haya desaparecido, salvo que debas salir en busca de atención médica o para suplir otras necesidades. (La fiebre debería desaparecer sin necesidad de medicamentos).

¿Qué debo hacer si a una persona que vive conmigo le diagnostican que ha contraído el nuevo virus H1N1?

Toma las mismas precauciones que tomarías para evitar contagiarte de la gripe estacional común:

- Limita el contacto con la persona infectada.
- Evita recibir visitas.
- Lava tus manos con agua y jabón o con una solución para higienizar las manos a base de alcohol.
- Contempla la posibilidad de usar una máscara para la cara o un respirador N95.
- Lava todos los platos con agua tibia y jabón.

¿Puede la limpieza y desinfección del hogar ayudar a evitar que se propague la transmisión?

Sí. Para ayudar a prevenir la transmisión de gérmenes, sigue estos sencillos pasos:

- Las superficies de uso frecuente deben desinfectarse con un producto desinfectante certificado por la EPA que sea efectivo para combatir el virus de la influenza A.
- Entre las superficies que deben desinfectarse se incluyen las mesitas de noche, las superficies del baño, los juguetes de los niños, las manijas de las puertas, los interruptores de luz, los teléfonos y la manija del refrigerador.
- Usa toallitas desinfectantes para limpiar dispositivos electrónicos de uso frecuente, tales como el mouse y el teclado de tu computadora, el teléfono y los controles remotos, etc.