



ACTUALIZACIÓN DE LA NUEVA INFLUENZA AH1N1 (ANTES LLAMADA INFLUENZA PORCINA) VIERNES, 4 DE MAYO DEL 2009

ESTADO ACTUAL

Hay 11 (once) casos nuevos confirmados de gripe A H1N1 en el Condado de Los Angeles (seis en Los Angeles, cinco en Long Beach), seis casos probables se encuentran pendientes de confirmación. Estamos recibiendo informes de un aumento general de la gripe-como enfermedad. Salud Pública continúa investigando los posibles casos, la enfermedad agrupaciones, y para controlar los casos graves mediante el seguimiento de visitas de los pacientes y de hospitalizaciones. Hasta la fecha, en los EE.UU., la enfermedad de esta nueva gripe ha sido principalmente de leve a moderada-similar a la gripe estacional. La mayoría de las nuevas enfermedades de gripe han resuelto sin complicaciones y sin necesidad de ver a un médico o recibir tratamiento.

CLAVES DE PREVENCIÓN

- **Quédese en la casa si esta enfermo**
- **Lavese las manos seguido**
- **Cúbrase la boca al toser**
- **Evite tocarse la cara (ojos, nariz, y boca)**

NO PRESCRIBA O PIDA TAMIFLU PARA ENFERMEDADES RUTINARIAS

Usar y sobre usar medicamentos antivirales es peligroso y puede causar resistencia antiviral. Acuérdesse:

- Tamiflu (oseltamivir) no puede efectivamente tratar todos los tipos de la gripe estatal.
- Gripe estacional todavía esta circulando en el condado de Los Angeles.
- Algunas otras enfermedades tienen síntomas parecidos a la gripe (fiebre, tos, cansancio) pero no es la gripe.

PREGUNTAS HECHAS CON FRECUENCIA

El nivel pandémico fue elevado a fase 5. ¿Que significa eso, debo de estar preocupado?

Fase 5 describe como grupos de casos se han encontrado en varios países alrededor del mundo y que la enfermedad probablemente se propagara.

Sin embargo, esta descripción no refleja la situación actual en el condado de Los Angeles. Desde el Jueves, 30 de Abril, **NO** hay casos confirmados que se hayan identificado en el Condado de Los Angeles pero hay dos casos probables que no han sido confirmados. El cambio del nivel de la fase pone énfasis en la importancia de hacer lo mejor para reducir la propagación de la enfermedad en nuestra comunidad: quédese en la casa si esta enfermo, lavase las manos seguido, cúbrase la boca al toser, y evite tocarse los ojos, nariz y boca.

MANTENGA CUARTOS DE EMERGENCIAS Y HOSPITALES LIBRES PARA QUE SE PUEDA TRATAR ENFERMEDADES SERIAS!

- Personas con enfermedades leves no deben de ir a emergencia u hospitales para tratamiento.
- La mayoría de las personas se van a mejorar sin ir a ver el doctor o tomar medicinas especiales.



Como se si tengo la nueva gripe A H1N1 (antes llamada gripe porcina)

Los síntomas de esta gripe son iguales a la gripe regular: fiebre, tos, dolor de garganta, dolor de cuerpo, escalofrío, dolor de cabeza, cansancio. Algunos casos también presentan vomito y diarrea.

¿Que hago para no agarrar esta nueva gripe?

Recomendaciones de prevención son parecidos a la gripe temporal: lávese las manos seguido, evite contacto directo con personas que están enfermas, evite tocarse su cara (ojos, nariz y boca).

¿Qué debo hacer si tengo síntomas de la gripe?

Cualquier persona que este enfermo (fiebre, tos, dolor de garganta) debe de permanecer en su casa-no solo ahora pero siempre! Si esta enfermo no regrese a trabajar o a la escuela hasta 1 o 2 días después de que los síntomas sen han terminado.

Debería hacerme un examen para la nueva gripe A H1N1 (antes llamada gripe porcina)?

El Condado de Los Ángeles, Departamento de Salud Publica recomienda exámenes solamente a personas que estan sufriendo síntomas severos (enfermedad para hospitalizarse) o para los que tengan síntomas parecidos a la gripa y han sido expuestos a la nueva gripe A H1N1 o han viajado recientemente a áreas con casos (i.e. Mexico).

¿Debo de comprar medicinas para tratar la gripe?

Medicamentos antivirales deben ser tomados solamente bajo guianza de un medico porque medicinas pueden tener efectos negativos, especialmente si no son tomados correctamente. Es importante recordar que la mayoría de enfermedades parecidos a la gripe se resuelven sin ver a un doctor o tomar medicamentos (además los medicamentos básicos sin recetas para reducir la fiebre lo hacen sentir mejor).

También es importante acordarse que muchas enfermedades causan síntomas parecidos a la gripe-si su enfermedad no es causada por la gripe, medicamentos antivirales no lo harán sentirse mejor. Además, la gripe estacional todavía esta circulando en el Condado de Los Angeles y muchos de estos virus son resistentes (no pueden ser tratados con eficacia) con Tamiflu. Uso incorrecto y el abuso de antivirales no es solamente peligroso, pero puede causar futura resistencia viral.

¿Cuales son los signos y síntomas serios de la gripe?

Hasta ahora los casos nuevos de la gripe en los EEUU son leves a moderado y personas con síntomas de la gripe se sienten mejor sin tener complicaciones, busque cuidado medico si experimenta cualquiera de estos síntomas severos:

NO LE DE ASPIRINA A NIÑOS QUE TEGAN SINTOMAS DE GRIPE

- Medicamento sin recetas para la gripe o un resfriado usados según las instrucciones de la etiqueta, alivian los síntomas pero no eliminan que contagioso estén. Con estas medicinas puede que se siente mejor, pero todavía estar contagioso.
- No use medicamentos que contienen aspirina (acetylsalicylic acid) porque puede causar una enfermedad rara pero seria que se llama Síndrome Reye's.
- Tome medicinas sin aspirina, como
 - Acetaminophen (Tylenol®)
 - Ibuprophen (Advil®, Motrin®, Nuprin®)
 - Naproxen (Aleve®)
- No le de a niños menos de 2 años ningún medicamento sin recetas para resfriado sin antes consultar con su doctor. Cuidado seguro incluye usar humidificador y un bulbo de succión para ayudar a despejar la mucosidad.



Para niños:

- Si los síntomas parecidos a la gripe no mejoran en pocos días o si se empeoran
- Respiración rápida o dificultad en respirar
- Color azulado en la piel
- Deshidratación; no puede tomar suficiente líquidos
- No despierta, no interactúa, confundido, estar desorientado
- Fiebre con sarpullido.

Para Adultos

- Dificultad en respirar o respiración corta
- Dolor o presión en el pecho o el abdomen
- Mareo repentino
- Confusión
- Vómitos fuertes o constantes.

¿Como puedo cuidar de alguien con síntomas parecidos a la gripe?

Igual que siempre: provee agua y otros líquidos, y ponga atención si los síntomas se empeoran o no mejoran. Muchos medicamentos sin recetas pueden reducir la fiebre y hacen que se sienta mejor. Precauciones para limitar la propagación de enfermedades parecidas a la gripe cuando cuida a alguien es igual a lo que debe hacer para resfriados o gripe:

- Limite el contacto con personas enfermas y evite contacto cercano (besar, abrazar)
- No comparta artículos de higiene personal (cepillo de dientes, toallas)
- Lávese las manos frecuentemente

¿Mantengo mi hijo afuera de la escuela?

No. No hay ningún caso confirmado de la gripe nueva A H1N1 (antes llamada gripe porcina) en el Condado de Los Ángeles. Niños que estén enfermos deben de quedarse en casa hasta que se sientan mejor- no solo ahora, pero siempre.

¿Las personas que acaban de regresar de México pueden ser permitidas a que regresen al trabajo, o la escuela?

LACDPH no recomienda de restringir a personas de cualquier evento público o interacción porque viajaron a áreas afectadas incluyendo México. Millones de personas viajan diariamente de y hasta México, recomendaciones de cuarentena para estas personas no han sido promulgadas por agencias locales, estatales o federales. Como fue mencionado en nuestra rueda de prensa (esta en YouTube), nosotros estamos fuera de contención y ahora estamos enfocados en limitar el numero de casos. En vez, TODAS personas deben de observar su salud. Todos deberían de evitar actividades públicas si están enfermos; y no solo ahora, pero siempre.

Envés de señalar a personas que han viajado ha México, debemos de enfocar en identificar personas con síntomas parecidos a la gripe (fiebre, tos, cansancio, etc.). Esta es una grande oportunidad para escuelas y negocios de poner énfasis en la importancia de quedarse en la casa cuando se esta enfermo, y practicas de respiración básicas de higiene (lavarse las manos, cubrirse la boca al toser, etc.).

¿Debo limpiar superficies para evitar que me enferme de la gripe?

Gérmenes se propagan cuando una persona toca algo que esta contaminado con gérmenes y después se toca los ojos, nariz o boca. Lavar superficies comunes puede ayudar a matar gérmenes y reducir infecciones, pero no es practico limpiar superficies continuamente- es posible de limpiar todo el tiempo al igual mantenerlo limpio. La mejor manera de evitar de enfermarse de



la gripe no incluye ponerse una mascara, o proceso especiales de limpieza mas allá de lo normal. Envés, lávese las manos, evite tocarse la cara, cúbrase la boca al toser, y quédese en la casa si se siente enfermo para que otros se mantengan saludables.

¿Adonde puedo obtener más información?

Para mas información llame a 2-1-1 o visítenos a www.lapublichealth.org.

911 no es para informacion de salud!
Mantenga líneas de emergencia libres.