

Novel Influenza A H1N1 Virus (Swine Flu)



What you can do to protect yourself and prevent the spread of Novel Influenza A H1N1 Virus



Wash your hands often

Cover your cough

Cover your sneeze



Symptoms of Novel Influenza A H1N1 Virus are similar to the symptoms of regular seasonal influenza. Take these steps to protect yourself from Novel Influenza A H1N1 Virus, seasonal influenza, and other respiratory illnesses.

Steps to protect yourself and other people:

- Wash hands often with soap and water especially after coughs and sneezes. Alcohol-based hand sanitizers can be used
- Cover coughs and sneezes using the angle of your elbow or a tissue
- Avoid close contact with sick people
- Stay home from work or school if you get sick with the flu
- Avoid social gatherings if you are sick or if you have a medical condition that increases your risk of flu
- Get a flu shot each fall for seasonal flu

Limit contact with other people to prevent the spread of the Novel Influenza A H1N1 Virus



Cover coughs and sneezes



What to do if you get the flu:

- Rest at home - limit contact with other people
- Drink plenty of fluids
- Cover coughs and sneezes
- Wash hands often with soap and water especially after coughs and sneezes
- Alcohol-based hand sanitizers can be used

Flu symptoms:

- Fever
- Cough
- Body aches
- Headache
- Sore throat
- Chills and Fatigue
- Vomiting and Diarrhea

Call your health care provider if you have these symptoms

Stay home from work or school if you get sick with the flu

If the emergency warning signs listed below occur, call your health care provider, go to the emergency room or dial 911

Emergency warning signs in children:

- Fast breathing or trouble breathing
- Not drinking enough fluids
- Not waking up or not interacting
- Being so irritable that the child does not want to be held
- Flu-like symptoms improve but then return with fever and worse cough
- Fever with a rash

Emergency warning signs in adults:

- Difficulty breathing or shortness of breath
- Pain or pressure in the chest or abdomen
- Sudden dizziness
- Confusion
- Severe or persistent vomiting

For more information, visit the Fresno County Department of Public Health website at www.fcdph.org or call the toll free Novel Influenza A H1N1 Virus Information Line at 1-888-993-3003



Department of Public Health
www.fcdph.org

Nueva Influenza A H1N1 (Gripe Porcina)



Lo que usted puede hacer para protegerse y prevenir la propagación de la Nueva Influenza A H1N1



Lavase sus manos con frecuencia

Cúbrase la boca al toser

Cúbrase la boca al estornudar



Los síntomas de la Nueva Influenza A H1N1 son similares a los síntomas de la influenza estacional. Tome los siguientes pasos para protegerse de la Nueva Influenza A H1N1, influenza estacional y de otras enfermedades respiratorias.

Siga estos consejos para protegerse a usted y a otras personas:

- Lavar las manos frecuentemente con agua y jabón especialmente después de toser o estornudar. También puede usar un desinfectante para manos a base de alcohol
- Cubrir la boca y nariz al toser y estornudar en el ángulo interno del codo o en un pañuelo desechable
- Evitar contacto con una persona enferma
- Permanezca en casa y no vaya al trabajo o escuela si se enferma con la influenza
- Evitar reuniones sociales si usted está enfermo o si tiene una condición médica que aumenta su riesgo de gripe
- Vacunarse contra la influenza estacional cada otoño

Limite el contacto con otras personas para prevenir la propagación de la Nueva Influenza A H1N1



Cúbrase al toser y estornudar



Que hacer si se enferma:

- Mantener reposo en casa
- Limitar el contacto con otras personas
- Tomar suficiente líquidos
- Cubrir la boca y nariz al toser y estornudar
- Lavar las manos frecuentemente con agua y jabón especialmente después de toser o estornudar
- También puede usar un desinfectante para manos a base de alcohol

Síntomas de influenza:

- Fiebre
- Tos
- Dolor muscular
- Dolor de cabeza
- Dolor de garganta
- Escalofríos y fatiga
- Vomito y Diarrea

Llame a su proveedor de salud si tiene estos síntomas

Permanezca en casa y no vaya al trabajo o escuela si se enferma con la influenza

Si presenta signos de alarma mencionados aquí, llame a su proveedor de salud, vaya a la sala de emergencias o marque el 911

Signos de alarma en niños:

- Respiraciones rápidas o problemas respirando
- No tomar suficiente líquidos
- No despertarse fácilmente o no estar interactivo
- Estar tan irritable que el niño no quiere que lo carguen en el brazo
- Los síntomas de influenza mejoran, pero luego regresan con fiebre y tos mas severa
- Fiebre con ronchas en el cuerpo

Signos de alarma en adultos:

- Dificultad para respirar o corto de respiración
- Dolor o presión en el pecho o abdomen
- Mareos repentinos
- Confusión
- Vomito severo o persistente

Para mas información, visite la pagina web del Departamento de Salud Pública al www.fcdph.org o llame al número gratuito de la Línea de Información de la Nueva Influenza A H1N1 al 1-888-993-3003



Departamento de Salud Pública
www.fcdph.org