Hidalgo County Health & Human Services Department

QUESTIONS & ANSWERS

Swine Flu in Humans

What are the symptoms of swine flu in humans?
They are similar to the symptoms of regular human seasonal influenza and include fever, lethargy, lack of appetite and coughing. Some people with swine flu also have reported runny nose, sore throat, nausea, vomiting and diarrhea.

Can people catch swine flu from eating pork?
No. Swine influenza viruses are not transmitted by food. You can not get swine influenza from eating pork or pork products. Eating properly handled and cooked pork and pork products is safe.

How does swine flu spread?
Influenza viruses can be directly transmitted from pigs to people and from people to pigs. Human infection with flu viruses from pigs are most likely to occur when people are in close proximity to infected pigs, such as in pig barns and livestock exhibits housing pigs at fairs. Human-to-human transmission of swine flu can also occur. This is thought to occur in the same way as seasonal flu occurs in people, which is mainly person-to-person transmission through coughing or sneezing of people infected with the influenza virus. People may become infected by touching something with flu viruses on it and then touching their mouth or nose.

How can human infections with swine influenza be diagnosed?
To diagnose swine influenza A infection, a respiratory specimen would generally need to be collected within the first 4 to 5 days of illness (when an infected person is most likely to be shedding virus). However, some persons, especially children, may shed virus for 10 days or longer. Identification as a swine flu influenza A virus requires sending the specimen to CDC for laboratory testing.

What medications are available to treat swine flu infections in humans?
There are four different antiviral drugs that are licensed for use in the US for the treatment of influenza: amantadine, rimantadine, oseltamivir and zanamivir. While most swine influenza viruses have been susceptible to all four drugs, the most recent seven swine influenza viruses isolated from humans are resistant to amantadine and rimantadine. At this time, CDC recommends the use of oseltamivir or zanamivir for the treatment and/or prevention of infection with swine influenza viruses. More information on treatment recommendations can be found at www.cdc.gov/flu/swine/recommendations.htm.

Is there a vaccine for swine flu?
Vaccines are available to be given to pigs to prevent swine influenza. There is no vaccine to protect humans from swine flu. The seasonal influenza vaccine will likely help provide partial protection against swine H3N2, but not swine H1N1 viruses.

What is the single best way to prevent the flu?

1. Avoid close contact. Practice **SOCIAL DISTANCING.**
    - Avoid close contact with people who are sick. When you are sick, keep your distance from others to protect them from getting sick too.
2. Stay home when you are sick.
    - If possible, stay home from work, school, and errands when you are sick. You will help prevent others from catching your illness.
3. Cover your mouth and nose.
    - Cover your mouth and nose with a tissue when coughing or sneezing. It may prevent those around you from getting sick.
4. Clean your hands.
    - Washing your hands often will help protect you from germs.
5. Avoid touching your eyes, nose or mouth.
    - Germs are often spread when a person touches something that is contaminated with germs and then touches his or her eyes, nose, or mouth.
6. Practice other good health habits.
    - Get plenty of sleep, be physically active, manage your stress, drink plenty of fluids, and eat nutritious food.

For more information on swine flu call or visit:

PUBLIC QUESTIONS
1-888-777-5320

http://www.dshs.state.tx.us/news/releases/swine_flu.shtm

http://www.cdc.gov/swineflu/index.htm

Updated 4/27/2009 L.G.

Hidalgo County Health & Human Services Department

La influenza porcina y usted

¿Qué es la influenza porcina?
La influenza porcina (gripe porcina) es una enfermedad respiratoria de los cerdos causada por virus de la influenza tipo A, que provocan con frecuencia brotes de influenza entre estos animales. Por lo general, las personas no se contagian de influenza porcina, pero pueden ocurrir, y en efecto han ocurrido, infecciones en los seres humanos. Se ha reportado la propagación de los virus de la influenza porcina de persona a persona, pero anteriormente esta transmisión fue limitada y no se había mantenido entre más de tres personas.

¿Se han presentado infecciones por la influenza porcina en los Estados Unidos?
A finales de marzo y a principios de abril del 2009, se reportaron por primera vez casos de infecciones del virus de la influenza porcina tipo A (H1N1) en el sur de California y cerca de San Antonio, Texas. Otros estados de EE. UU. han reportado casos de infecciones por el virus de la influenza porcina en seres humanos y también se han indicado casos a nivel internacional. Se puede encontrar el total actualizado de casos confirmados de infecciones por la influenza porcina en los Estados Unidos en http://www.cdc.gov/swineflu/espanol/investigacion.htm. Los CDC y las agencias de salud locales y estatales están trabajando conjuntamente en la investigación de esta situación.

¿Este virus de la influenza porcina es contagioso?
Los CDC han determinado que este virus de la influenza porcina tipo A (H1N1) es contagioso y se está propagando de persona a persona. Sin embargo, hasta la fecha, se desconoce la facilidad con que este virus se transmite entre las personas.

¿Cuáles son los signos y síntomas de la influenza porcina en las personas?
Los síntomas de la influenza porcina en las personas son similares a los síntomas de la influenza común en seres humanos que incluyen fiebre, tos, dolor de garganta, dolores en el cuerpo, dolor de cabeza, escalofríos y fatiga. Algunas personas han reportado síntomas de diarrea y vómito asociados a la influenza porcina. En el pasado, se han reportado enfermedades graves (pulmonía e insuficiencia respiratoria) y muertes en casos de influenza porcina en las personas. Como ocurre con la influenza estacional, la influenza porcina puede agravar las afecciones crónicas subyacentes.

¿Cómo se propaga la influenza porcina?
Se cree que la propagación de este virus de la influenza porcina tipo A (H1N1) está ocurriendo de la misma forma en que se propaga la influenza estacional. Los virus de la influenza se propagan principalmente de persona a persona cuando alguien con esta enfermedad tose o estornuda. Algunas veces, las personas pueden contagiarse al tocar algo que tiene el virus de la influenza y luego llevarse las manos a la boca o la nariz.

¿Cómo puede una persona con influenza contagiar a otras?
Las personas infectadas pueden contagiar a otras personas 1 día antes de que se presenten los síntomas y hasta 7 días después de enfermarse. Esto significa que usted puede transmitir el virus de la influenza a alguien no solo cuando está enfermo, sino también antes de saber que está enfermo.

¿Qué debo hacer para prevenir enfermarme de influenza?
Lo primero y lo más importante es: lavarse las manos. Trate de mantenerse sano. Duerma lo suficiente, sea activo físicamente, controle el estrés, beba muchos líquidos y coma alimentos nutritivos. Trate de no tocar superficies que pueden estar contaminadas con el virus de la influenza. Evite acercarse a personas enfermas.

¿Hay medicamentos para tratar la influenza porcina?
Sí. Los CDC recomiendan el uso de oseltamivir o zanamivir para la prevención o el tratamiento de la infección por estos virus de la influenza porcina. Los medicamentos antivirales son medicamentos recetados (comprimidos, en forma líquida o en inhalador) que combaten la influenza al evitar que los virus de esta enfermedad se reproduzcan en el cuerpo. Si usted se enferma, los medicamentos antivirales pueden hacer que su enfermedad sea más leve y que usted se sienta mejor en forma más rápida. También pueden prevenir las complicaciones graves de la influenza. Si se usan para el tratamiento, los medicamentos antivirales funcionan mejor si se administran poco después de haber empezado la enfermedad (a los 2 días a partir de que aparecen los síntomas).

¿Por cuánto tiempo puede una persona infectada propagar la influenza a otras?
Se debe considerar que las personas infectadas por el virus de la influenza porcina son potencialmente contagiosas mientras manifiesten síntomas y posiblemente hasta 7 días después de que aparezcan los mismos. Los niños, especialmente los más pequeños, pueden ser más contagiosos durante periodos más largos.

¿Qué superficies tienen más probabilidad de ser fuentes de contaminación?
Los gérmenes se pueden propagar cuando una persona toca algo contaminado con microbios y luego se toca los ojos, la nariz o

la boca. Las gotitas que provienen de la tos o de un estornudo de las personas infectadas se propagan por el aire. Los gérmenes también pueden propagarse cuando una persona toca las gotitas provenientes de secreciones respiratorias de otra persona en una superficie como un escritorio y a después se toca sus propios ojos, boca o nariz antes de lavarse las manos.

¿Por cuánto tiempo pueden vivir los virus fuera del cuerpo?
Sabemos que algunos virus y bacterias pueden vivir 2 horas o más en superficies como mesas de cafeterías, manijas de puertas y escritorios. Si se lava las manos con frecuencia ayudará a reducir las posibilidades de contaminarse a través de estas superficies comunes.

¿Qué puedo hacer para evitar enfermarme?
En el momento no hay disponible una vacuna contra la influenza porcina. Hay medidas que usted puede tomar diariamente para ayudar a prevenir la propagación de gérmenes que causan enfermedades respiratorias como la influenza. Siga estos pasos todos los días para proteger su salud:

- Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo desechable al toser o estornudar. Bote el pañuelo a la basura después de usarlo.
- Lávese las manos a menudo con agua y jabón, especialmente después de toser o estornudar. Los desinfectantes para manos a base de alcohol también son eficaces.
- Trate de no tocarse los ojos, la nariz ni la boca. Esta es la manera en que se propagan los gérmenes.
- Trate de evitar el contacto cercano con personas enfermas.
- Si se enferma de influenza, los CDC recomiendan que se quede en casa, que no vaya al trabajo o a la escuela y que limite el contacto con otras personas para evitar infectarlas.
  ¿Cuál es la mejor forma de evitar propagar el virus al toser y estornudar?

Si usted está enfermo, limite el contacto con otras personas tanto como sea posible. Si está enfermo no vaya al trabajo ni a la escuela. Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo desechable cuando tosa o estornude. Esto puede evitar que quienes estén cerca de usted se enfermen. Coloque el pañuelo usado en el cesto de basura. Cúbrase con las manos al toser o estornudar si no tiene un pañuelo desechable. Después lávese las manos y haga esto cada vez que tosa o estornude.

¿Cuál es la mejor técnica para lavarse las manos y evitar propagar la influenza?
Lavarse las manos a menudo le ayudará a protegerse contra los gérmenes. Lávese las manos con agua y jabón, o con un limpiador de manos a base de alcohol. Recomendamos que cuando se lave las manos con agua tibia y jabón, lo haga por 15 a 20 segundos. Cuando no tenga disponible agua y jabón, podrá usar toallitas húmedas o gel desinfectante para las manos a base de alcohol. Los puede comprar en la mayoría de los supermercados y farmacias. Si usa gel, frótese las manos hasta que el gel se seque. El gel no necesita agua para que haga efecto; el alcohol que contiene elimina los gérmenes que haya en sus manos.

¿Qué debo hacer si me enfermo?Si usted vive en el condado San Diego o Imperial en California o en el de Guadalupe en Texas y se enferma manifestando síntomas parecidos a los de la influenza, que incluyan fiebre, dolores en el cuerpo, secreciones nasales, dolor de garganta, náuseas, vómito o diarrea, puede contactar a su proveedor de atención médica, en especial si le preocupan sus síntomas. Su personal de cuidados médicos determinará si es necesario hacerle pruebas de detección de la influenza o darle tratamiento.

Si está enfermo, se debe quedar en casa y evitar el contacto con otras personas tanto como sea posible para evitar propagar su enfermedad a otros.

Si se enferma y presenta alguno de los siguientes signos de advertencia, busque atención médica de inmediato.

En los niños, algunos de los signos clave de emergencia que requieren atención médica inmediata son:

- Respiración rápida o dificultad para respirar.
- Color azulado en la piel.
- Poco consumo de líquidos.
- El niño no quiere despertarse ni interactuar con los otros.
- El niño está tan molesto que no quiere que lo carguen.
- Los síntomas de la gripe mejoran pero luego regresan con fiebre y empeoramiento de la tos.
- Fiebre con sarpullido.

En los adultos, algunas de los signos clave de emergencia que requieren atención médica inmediata son:

- Dificultad para respirar o disnea.
- Dolor o presión en el pecho o abdomen.
- Mareo repentino.
- Confusión.
- Vómitos fuertes o persistentes.

¿Qué tan grave es la infección por la influenza porcina?
Al igual que ocurre con la influenza estacional, la intensidad de la influenza porcina en los seres humanos puede variar de leve a grave. Entre el 2005 y enero del 2009, se detectaron 12 casos de influenza porcina en seres humanos en los Estados Unidos, sin muertes reportadas. Sin embargo, las infecciones por influenza porcina pueden ser graves. En septiembre de 1988, una mujer sana de 32 años de edad que estaba embarazada fue hospitalizada en Wisconsin por pulmonía después de contraer la influenza porcina y falleció 8 días después. En 1976, en Fort Dix, Nueva Jersey se presentó un brote de influenza porcina que causó más de 200 casos de enfermedades graves en varias personas y una muerte.

¿Me puede dar influenza porcina por comer o preparar carne de cerdo?
No. Los virus de la influenza porcina no se transmiten por los alimentos. Usted no puede contraer influenza porcina por comer carne de cerdo o sus productos derivados. No hay riesgos si se come carne de cerdo y sus derivados que han sido manipulados y cocinados de manera adecuada.

Se puede obtener más información sobre la influenza porcina en www.cdc.gov/swineflu/espanol o llamando al 1-800-CDC-INFO.

*Los enlaces a organizaciones no federales se ofrecen solamente como un servicio a nuestros usuarios. Estos enlaces no constituyen un respaldo de los CDC ni del gobierno federal a estas organizaciones o a sus programas, ni debe inferirse respaldo alguno. Los CDC no se hacen responsables por el contenido de las páginas web de organizaciones individuales que pueda encontrar en estos enlaces.

Para mas Informacion :

Preguntas del Publico
1-888-777-5320

http://www.dshs.state.tx.us/news/releases/swine_flu.shtm

http://www.cdc.gov/swineflu/index.htm