

# Información Sobre La Gripe Porcina

Esta información provee una guía del concierne actual de la gripe porcina.

## ¿Qué Es La Gripe Porcina?

Es una infección viral que produce síntomas similares a los de la gripe estacional tales como: Fiebre, tos, dolor de garganta, dolores de cuerpo, dolor de cabeza, escalofríos, cansancio/fatiga y posiblemente diarrea y vómito.

## ¿Cómo Se Disemina?

Se cree que la forma principal en que el virus de la gripe se disemina es de persona a persona por medio de su tos o estornudo. Usted puede contraer o transmitir la gripe de esta manera.

## ¿Qué Puedo Hacer?

**PRACTICAR UNA BUENA HIGIENE:** Cubra su boca al toser, su nariz al estornudar, y tire los pañuelos de papel después de sonarse la nariz. Lave sus manos con agua y jabón o con desinfectante de manos y use toallas limpias.

**EVITAR** el contacto cercano con multitudes grandes e individuos.

**DIETA** debe de incluir bebidas nutritivas y alimentos sanos. Debe de descansar lo más que pueda. Ayude a sus familiares o amigos que tengan síntomas parecidos a los de la gripe. Es importante que ellos también

**PRACTIQUEN UNA BUENA HIGIENE**, y **EVITEN** el contacto cercano con otros y mantengan una **DIETA** saludable.

## ¿Hay Algunas Medicinas Que Puedan Ayudar?

Las medicinas antivirales pueden a veces ayudar a disminuir los síntomas de la gripe, pero requieren que tenga receta médica.

## ¿Cuándo Debería Yo, Un Miembro De La Familia, O Un Amigo Buscar Atención Medica?

Cuando los síntomas incluyan, dificultad al respirar, dolor abdominal o de pecho, mareos, desorientación, no ha tomado suficientes líquidos o es incapaz de mantener líquidos o comidas en el estomago, vomito, o si los síntomas de la gripe habían mejorado pero han vuelto a regresar con fiebre y más tos.

## ¿Dónde Puedo Conseguir Más información?

En El Departamento de Salud del Estado de Dakota del Sur: 1-800-592-1861

Pagina Del Internet Federal: [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)

Departamento de Salud De Sioux Falls: [www.siouxfallsflu.org](http://www.siouxfallsflu.org)

