

Questions & Answers

H1N1 Influenza (swine flu) and You

What is H1N1?

H1N1 (swine flu) is a respiratory disease of pigs caused by type A influenza viruses that causes regular outbreaks in pigs. People do not normally get H1N1, but human infections can and do happen. H1N1 viruses have been reported to spread from person-to-person, but in the past, this transmission was limited and not sustained beyond three people.

Is this H1N1 virus contagious?

CDC has determined that this H1N1 virus is contagious and is spreading from human to human. However, at this time, it is not known how easily the virus spreads between people.

What are the signs and symptoms of H1N1 in people?

The symptoms of H1N1 in people are similar to the symptoms of regular human flu and include fever, cough, sore throat, body aches, headache, chills and fatigue. Some people have reported diarrhea and vomiting associated with H1N1. In the past, severe illness (pneumonia and respiratory failure) and deaths have been reported with H1N1 infection in people. Like seasonal flu, H1N1 may cause a worsening of underlying chronic medical conditions.

How does H1N1 spread?

Spread of this H1N1 virus is thought to be happening in the same way that seasonal flu spreads. Flu viruses are spread mainly from person to person through coughing or sneezing of people with influenza. Sometimes people may become infected by touching something with flu viruses on it and then touching their mouth or nose.

What can I do to protect myself from getting sick?

There is no vaccine available right now to protect against H1N1. There are everyday actions that can help prevent the spread of germs that cause respiratory illnesses like influenza. Take these everyday steps to protect your health:

- Cover your nose and mouth with a tissue when you cough or sneeze. Throw the tissue in the trash after you use it.
- Wash your hands often with soap and water, especially after you cough or sneeze. Alcohol-based hand cleaners are also effective.
- Avoid touching your eyes, nose or mouth. Germs spread this way.
- Try to avoid close contact with sick people.
- If you get sick with influenza, CDC recommends that you stay home from work or school and limit contact with others to keep from infecting them.

What should I do if I get sick?

If you live in areas where H1N1 cases have been identified and become ill with influenza-like symptoms, including fever, body aches, runny nose, sore throat, nausea, or vomiting or diarrhea, you may want to contact your health care provider, particularly if you are worried about your symptoms. Your health care provider will determine whether influenza testing or treatment is needed.

Can I get H1N1 from eating or preparing pork?

No. H1N1 viruses are not spread by food.

La influenza porcina y usted (gripe porcina)

¿Qué es la influenza porcina?

La influenza porcina (gripe porcina) es un tipo de influenza que afecta por lo general a los cerdos. En ocasiones, las personas se enferman de influenza porcina. Antes de este reciente brote de influenza porcina, la mayoría de las personas que se enfermaban con este virus generalmente habían tenido contacto cercano con los cerdos. Hay ocasiones en las que una persona con influenza porcina puede transmitirla a alguien más.

¿Este virus de la influenza porcina se contagia fácilmente?

En la actualidad, el virus de la influenza porcina se está transmitiendo de persona a persona. En este momento, no se sabe con qué facilidad se transmite este virus de una persona a otra.

¿Cuáles son los signos y síntomas de la influenza porcina en las personas?

Los síntomas de la influenza porcina son parecidos a los síntomas de la influenza o gripe estacional. Entre ellos se incluyen fiebre, tos, dolor de cabeza, dolor del cuerpo, escalofríos y cansancio. Algunas personas también pueden tener diarrea y vómito. En años anteriores, algunas personas con la influenza porcina sufrían enfermedades graves (neumonía e insuficiencia respiratoria) o morían. Tal como ocurre con la influenza estacional, la influenza porcina también puede empeorar afecciones médicas existentes.

¿Cómo se contrae la influenza porcina?

Usted puede contraer la influenza porcina de dos maneras:

- Por el contacto con cerdos infectados o con superficies contaminadas con los virus de la influenza porcina.
- A través del contacto con una persona que tenga influenza porcina. Es probable que la transmisión de la influenza porcina entre las personas ocurra de la misma forma en que se transmite la influenza estacional.
- Se cree que los nuevos virus de la influenza porcina y los de la influenza estacional se transmiten de persona a persona cuando alguien infectado tose o estornuda.

¿Qué puedo hacer para evitar enfermarme?

En este momento no hay una vacuna contra la influenza porcina. Pero hay medidas que usted puede tomar para ayudar a prevenir la propagación de gérmenes que causan enfermedades respiratorias como la influenza porcina y la influenza estacional. Siga estas medidas a diario para proteger su salud:

- Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo desechable al toser o estornudar. Bote el pañuelo desechable 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 usted se enferma, los CDC recomiendan que se quede en casa y que no vaya al trabajo o a la escuela. No se acerque mucho a otras personas para evitar contagiarlas.

¿Qué debo hacer si me enfermo?

Comuníquese con su proveedor de atención médica si usted vive en un área donde se hayan identificado casos de infecciones por influenza porcina en personas y se enferma con síntomas parecidos a los de la influenza (entre ellos, fiebre, dolor del cuerpo, secreciones de la nariz, dolor de garganta, náusea o vómito o diarrea). El proveedor de atención médica decidirá si hace falta realizar pruebas para detectar la influenza o si necesita que le hagan tratamiento.

¿Me puede dar influenza porcina por comer o cocinar carne de cerdo?

No. La influenza porcina no se encuentra en los alimentos.