

Worried about H1N1 SWINE FLU?

What you should do.

IF YOU ARE	AND IF YOU HAVE	YOU SHOULD
Not at High Risk	Fever (100.4) plus cough or sore throat	Stay home and call your doctor.
* High Risk	Fever (100.4) plus cough or sore throat	Call your doctor to discuss whether you need medicine for flu.
Anybody with severe illness like difficulty breathing	Fever (100.4) plus cough or sore throat	Get to a hospital right away. If you call 911, say you may have severe influenza.

* PEOPLE AT HIGHER RISK OF FLU COMPLICATIONS INCLUDE:

Babies under 2 | Seniors | Pregnant women | People with asthma, diabetes or other conditions affecting the heart, lungs, blood, liver or kidneys | People with weakened immune systems | People under 18 on long-term aspirin therapy

DO YOU HAVE A FEVER? A reading of 100.4 or higher is a fever.



www.dadehealth.org

H1N1 Flu: What You Need to Know

What is H1N1 flu?

H1N1 flu (“swine flu”) is caused by a virus similar to regular (seasonal) flu. The illness can cause fever, cough, sore throat, tiredness, aches, chills and stuffy nose. H1N1 flu spreads when a sick person coughs or sneezes. You can also get infected by touching something with flu viruses on it and then touching your own mouth or nose.

How can I protect myself and others from H1N1 flu?

- Don’t get too close to people who are sick. If you get sick yourself, avoid close contact with other people.
- Cover your nose and mouth when you sneeze. And wash your hands often with soap and water or an alcohol-based hand cleaner.

What should I do if I develop flu-like symptoms, such as fever and cough?

- Stay home from school or work until 24 hours after there is no longer a fever or signs of a fever.
- If you are over 65, under 2 or pregnant – or you have asthma or other health problems – call your doctor to see if you need medicine. Your doctor may be able to give you a prescription over the phone.
- You *don’t* need to go to an emergency room unless you have severe symptoms, such as breathing problems.

When do I need medicine for the flu?

Most people recover without medication, but some people are more likely to get severely ill with the flu. Those at risk include everyone over 65, under 2 or pregnant, and anyone with other long-term health problems, such as asthma or diabetes.

- If you belong to one of these groups and you come down with symptoms of flu, call your health care provider right away to get a prescription.

Should I send my children to school?

- If your child is sick the CDC recommends that they should stay home until 24 hours after they are free of fever, or signs of fever, without the use of fever-reducing medications. Healthy children should attend school.

For more information: Visit www.dadehealth.org



www.dadehealth.org

¿Está preocupado/a acerca de LA GRIPE PORCINA H1N1? Que debe hacer.

SI USTED	Y SI USTED TIENE	USTED DEBE
No está en alto riesgo	Fiebre (100.4) y también tiene tos o tiene dolor de garganta	<u>Quedarse en casa</u> y llamar a su doctor.
*Está en alto riesgo	Fiebre (100.4) y también tiene tos o tiene dolor de garganta	<u>Llamar a su doctor</u> para discutir si usted necesita medicina para la gripe.
Cualquier persona que tenga una enfermedad grave como dificultad al respirar	Fiebre (100.4) y también tiene tos o tiene dolor de garganta	<u>Ir a un hospital</u> inmediatamente. Si llama al 911, dígame que puede que usted tenga un caso de influenza grave.

***ENTRE LAS PERSONAS CON ALTO RIESGO DE COMPLICACIONES CON LA GRIPE SE ENCUENTRAN:**

Niños menores de 2 años | Personas de la tercera edad | Mujeres embarazadas | Personas que padecen de asma, diabetes u otras condiciones que afectan el corazón, los pulmones, la sangre, el hígado o los riñones | Personas con el sistema inmunológico debilitado | Personas menor de 18 años que tienen terapia de aspirina por largo tiempo.

¿Tiene usted fiebre? Una temperatura en el cuerpo de 100.4, o más alta, es fiebre.



La Gripe H1N1: Lo que usted debe saber

¿Qué es la gripe H1N1?

- La gripe H1N1 (“gripe porcina”) es causada por un virus que es similar a la gripe (estacional) regular. Dicha enfermedad puede causar fiebre, tos, dolor de garganta, cansancio, dolores, escalofríos y nariz tupidada. La gripe H1N1 se propaga cuando la persona enferma tose o estornuda. También se puede infectar al tocar algo que tenga el virus de la gripe en su superficie y después la persona se toca la boca o la nariz.

¿Cómo puedo protegerme a mí mismo y a otros de la gripe H1N1?

- No se acerque mucho a las personas que están enfermas. Si usted se enferma, evite el contacto cercano con otras personas.
- Tápanse la nariz y la boca cuando estornude. Y lávese las manos frecuentemente con jabón y agua o con un limpiador de manos que tenga base de alcohol.

¿Qué debo hacer si desarrollo síntomas parecidos a la gripe, como fiebre y tos?

- Permanezca en la casa y no vaya a la escuela o al trabajo hasta 24 horas después que desaparezca la fiebre o los síntomas de fiebre.
- Si usted tiene más de 65 años, es menor de 2 años o está embarazada – o tiene asma u otros problemas de salud – llame a su doctor para determinar si usted necesita alguna medicina. Puede ser que a su doctor le sea posible darle una receta por teléfono.
- *No necesita* ir al salón de emergencia de un hospital a menos que tenga síntomas serios, como el no poder respirar.

¿Cuándo necesito tomar medicina para la gripe?

- La mayoría de las personas se recuperan sin medicinas, pero algunas personas son más propensas a enfermarse gravemente con la gripe. Aquellos en riesgo incluyen a todos los que tengan más de 65 años, tengan menos de 2 años o estén embarazadas, y cualquier persona que tenga un problema de salud prolongado tal como el asma o la diabetes.
- Si usted pertenece a alguno de estos grupos y empieza a padecer de los síntomas de la gripe, llame a su proveedor de salud inmediatamente para obtener una receta [de medicina para la gripe.]

¿Debo de enviar a mis hijos a la escuela?

- Si su hijo o hija esta enfermo/a, el Centro de Control de Enfermedades (Center for Disease Control, CDC, por sus siglas en inglés) recomienda que permanezca en la casa hasta 24 horas después que desaparezca la fiebre o los síntomas de fiebre, sin el uso de medicinas para reducirla. Los estudiantes saludables deben asistir a la escuela.

Para más informes: Visite el sitio “web” www.dadehealth.org



Ou Enkyete pou Grip H1N1 “SWINE FLU?”

Kisa w dwe fè.

SI OU	E SI W GEN	OU DWE
Pa Gen Gwo Risk	Lafyè (100.4) plis tous oubyen malgòj	<u>Rete lakay ou</u> e telefone doktè w.
* Gen Gwo Risk	Lafyè (100.4) plis tous oubyen malgòj	<u>Telefone doktè w</u> pou mande si w bezwen medikaman pou grip.
Nenpòt moun ki gen maladi grav tankou difikilte pou respire	Lafyè (100.4) plis tous oubyen malgòj	<u>Ale nan von lopital</u> tousuit. Si w telefone 911, di ou ka gen grip “enfluenza” a.

***PAMI MOUN KI GEN GWO RISK POU KONPLIKASYON GRIP NOU JWENN :**

Bebe anba laj 2 an / Granmoun aje / Fi ansent / Moun ki fè opresyon, dyabèt oubyen lòt kondisyon ki afekte kè, poumon, san, fwa oubyen ren / Moun ki gen imin sistèm fèb / Moun ki anba laj 18 an ki gen lontan nan terapi aspirin.

ÈSKE W GEN LAFYÈV? Yon tanperati 100.4 oubyen pi wo se lafyèv.



Grip H1N1: Kisa W Dwe Konnen

Kisa Grip H1N1 ye?

Grip H1N1 (“swine flu”) se viris ki sanble ak grip regilye (sezonye) a ki bay li. Maladi a ka bay lafyè, tous, malgòj, fatig, doulè, frison ak nen bouche. Grip H1N1 pwopaje lè yon moun malad touse oubyen etènye. Ou ka enfekte tou nan touche yon bagay ki gen viris grip la ladan epi ou touche bouch ou oubyen nen ou.

Kòman mwen ka pwoteje tèt mwen ak lòt moun de grip H1N1 an?

- Pa rete twò pre moun ki malad. Si w malad oumenm, evite kontak sere ak lòt moun.
- Kouvri nen w ak bouch ou lè w ap etènye. E lave men ou souvan ak savon a dlo oubyen pwodui pou netwaye men ki abaz alkòl.

Kisa m dwe fè si m devlope sentòm ki sanble ak grip, tankou lafyè ak tous?

- Pa ale lekòl oubyen nan travay jiska 24 èdtan apre lafyè la fin tonbe oubyen siy lafyè yo disparèt.
- Si w gen plis pase 65 an, anba laj 2 an oubyen ansent – oubyen ou gen opresyon oubyen lòt pwoblèm sante – telefone doktè w pou wè si w bezwen medikaman. Doktè w ka ba ou preskripsyon pa telefòn.
- Ou *pa* bezwen ale nan sal ijans sofsi ou gen sentòm grav, tankou pwoblèm pou respire.

Kilè m bezwen medikaman pou grip?

Pifò moun refè san medikaman, men kèk lòt moun gen plis chans pou malad grav ak grip. Pami moun ki riske yo nou jwenn nenpòt moun ki gen plis pase 65 an, anba 2 an oubyen ansent, e nenpòt moun ki gen pwoblèm sante pou lontan, tankou opresyon oubyen dyabèt.

- Si w fè pati nan youn nan gwoup sa yo e ou santi sentòm grip, telefone doktè w tou suit pou w jwenn yon preskripsyon.

Èske m dwe voye pitit mwen lekòl?

Si pitit ou malad CDC rekòmande pou yo rete lakay jiska 24 èdtan apre lafyè la fin tonbe, oubyen siy lafyè yo disparèt, san yo pa pran medikaman pou redui lafyè la. Timoun ki ansante dwe ale lekòl.

Pou plis enfòmasyon : Vizite www.dadehealth.org

