

# H1N1 (Swine) Influenza

Denton County and Denton County Health Department are currently monitoring H1N1 influenza and are working to do everything possible to protect Denton County residents and employees. Below are some commonly asked question and ways that you can protect you and your family.

## What is H1N1 (swine) flu?

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 swine flu, but human infections can and do happen.

## What are the signs and symptoms of H1N1 flu in people?

The symptoms of H1N1 flu 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 swine flu. Like seasonal flu, H1N1 flu may cause a worsening of underlying chronic medical conditions.

## What should I do if I get sick?

If you live in areas where H1N1 influenza 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 should 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 influenza from eating or preparing pork?

No. H1N1 influenza viruses are not spread by food. You cannot get H1N1 influenza from eating pork or pork products. Eating properly handled and cooked pork products is safe.

## There are everyday actions people can take to stay healthy.

- 1. Avoid close contact.** 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 about H1N1 Influenza, visit the Center for Disease Control website at <http://www.cdc.gov>.

## Influenza Porcina (Gripe Porcina)

El Condado de Denton y el Departamento de Salud, están monitoreando la Gripe porcina y estamos tratando en proteger a los residentes como a los trabajadores del condado. Las siguientes son unas de las preguntas comunes que pueden proteger a usted y a su familia.

### ¿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.

### ¿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, dolor de cabeza, 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.

### ¿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.

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

No. La influenza porcina no se encuentra en los alimentos. Usted no puede contraer la 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.

### Buenos hábitos de salud para la prevención

- 1. Evite el contacto cercano con otras personas.** Evite acercarse a personas enfermas. Si se enferma, manténgase alejado de otras personas para protegerlas y evitar que ellas también se enfermen.
- 2. Quédese en casa si está enfermo.** Si es posible, quédese en casa y no vaya al trabajo, la escuela ni a lugares públicos si está enfermo. De esta manera, ayudará a evitar que otros se contagien de su enfermedad.
- 3. Cúbrase la boca y la nariz.** Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo cuando tosa o estornude. Esto puede evitar que quienes estén cerca de usted se enfermen.
- 4. Límpiense las manos.** Lavarse las manos a menudo le ayudará a protegerse contra los gérmenes.
- 5. Trate de no tocarse los ojos, la nariz ni la boca.** Con frecuencia, los gérmenes se propagan cuando una persona toca algo contaminado con esos gérmenes y luego se toca los ojos, la nariz o la boca.
- 6. Tenga buenos hábitos de salud.** Duerma lo suficiente, sea activo físicamente, controle el estrés, beba muchos líquidos y coma alimentos nutritivos.

Para más información de la influenza porcina, visite [http://www.cdc.gov/swineflu/espanol/influenza\\_porcina\\_usted.htm](http://www.cdc.gov/swineflu/espanol/influenza_porcina_usted.htm).