



# Flu Prevention

## Novel Influenza A (H1N1) / Swine Flu and Seasonal Flu Fact Sheet

### What is Novel Influenza A (H1N1)?

*Novel H1N1* (swine flu) is a new influenza (flu) virus that was first detected in people in the United States in April 2009. The new virus is spreading from person-to-person worldwide, probably in much the same way that regular *seasonal flu* viruses spread. On June 11, 2009, the World Health Organization (WHO) declared that a pandemic of novel H1N1 flu was underway.

### How do H1N1 and other flu viruses spread?

Flu viruses are spread mainly from person to person through coughing or sneezing by people with flu. Sometimes people may become infected by touching something – such as a surface or object – with flu viruses on it and then touching their mouth or nose.

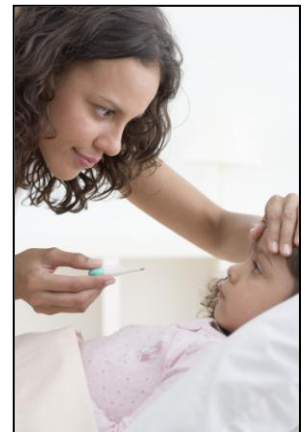
### What are the signs and symptoms of the flu virus?

The symptoms of flu virus include fever, cough, sore throat, runny or stuffy nose, body aches, headache, chills, and fatigue. Many people who have been infected with the H1N1 virus also have reported diarrhea and vomiting. Severe illnesses and death have occurred as a result of illness associated with influenza viruses.

### What can you do?

To reduce the risk of spreading or becoming infected with any type of flu virus:

- Stay home when you're sick to avoid spreading illness. If you have influenza-like illness—fever plus cough and/or sore throat-- stay home at least 24 hours after you no longer have a fever, or signs of fever, without the use of fever-reducing medicines.
- Cough or sneeze into your elbow or a tissue and properly dispose of used tissues.
- Wash your hands thoroughly with soap and warm water or use an alcohol-based hand sanitizer to get rid of most germs. Avoid touching your eyes, nose and mouth.
- Stay healthy by eating a balanced diet, drinking plenty of water, and getting adequate rest and exercise.



### What should you do if you get sick?

If you get sick with fever and a cough or sore throat, and are worried about your symptoms, contact

your health-care provider. Your health-care provider will determine whether flu testing or treatment is needed.

In children, emergency warning signs that require urgent medical attention include:

- Fast breathing or trouble breathing
- Bluish skin color
- Not drinking enough fluids
- Not waking up or not interacting
- Being so irritable that the child does not want to be held
- Flu-like symptoms improve but then return with fever and worse cough
- Fever with a rash

In adults, emergency warning signs that need medical attention include:

- Difficulty breathing or shortness of breath
- Pain or pressure in the chest or abdomen
- Sudden dizziness
- Confusion
- Severe or persistent vomiting

### **Can I get vaccinated against the flu?**

Anyone interested in getting protection against seasonal flu should receive a flu shot at a flu vaccination clinic or with their healthcare provider. The seasonal flu vaccine protects against a variety of flu strains. Those who are considered high risk are highly encouraged to receive the seasonal flu shot as soon as it becomes available. Exact dates of when the H1N1 vaccine will be available to the public have not yet been announced. As more information is received on the availability of the H1N1 vaccine, it will be shared with the public.

### **What is the Public Health Department doing?**

The Imperial County Public Health Department is hosting a number of vaccination clinics in Imperial County in the fall in addition to providing information on flu prevention to local school, clinics and the public. The Public Health Department conducts year-round monitoring of influenza-like illness at sentinel clinic sites in the county. A surveillance system is also in place at both local hospitals to monitor severe influenza-like illness among hospitalized patients. This provides health-care providers with up-to-date information about the type of viruses that are circulating in our community to assist with treatment decisions.



# Prevención de la Gripe

## Influenza A (H1N1) y Gripe de Temporada

### Datos e Información

#### ¿Qué es el virus de Influenza A H1N1?

El virus de la influenza A H1N1 (gripe porcina) es un virus nuevo que fue detectado en personas en los Estados Unidos en abril del 2009. El nuevo virus se está propagando de persona-a-persona a nivel mundial, probablemente de la misma manera en que se propaga el virus de la influenza de temporada. En junio 11 del 2009 la Organización Mundial de la Salud (OMS) declaró una pandemia de influenza A H1N1.

#### ¿Cómo se transmite el virus de H1N1 y otras enfermedades parecidas a la gripe?

Los virus de la gripe se propagan principalmente de persona a persona cuando alguien con esta enfermedad tose o estornuda. Algunas veces, las personas pueden contagiarse al tocar algún objeto contaminado con el virus de la gripe y luego llevarse las manos a la boca o la nariz.

#### ¿Cuáles son los síntomas?

Los síntomas de la gripe pueden incluir fiebre, tos, dolor de garganta, congestión nasal, dolor de cuerpo, dolor de cabeza, escalofríos y cansancio. Muchos de los casos identificados con el virus H1N1 también reportaron diarrea y vomito. Enfermedades severas y incluso muertes han sido asociados con la infección del virus de influenza.

#### ¿Qué puedo hacer?

Para reducir el riesgo de contagio o ser infectado con cualquier tipo de virus de gripe:

- Quédese en casa si está enfermo para evitar el contagio a otras personas. Si usted tiene síntomas parecidos a la gripe –fiebre y tos y/o dolor de garganta – quédese en casa por lo menos 24 horas después de que ya no tenga fiebre, o síntomas relacionados a la fiebre (sin haber utilizado medicamentos para reducir la fiebre.)
- Debe toser o estornudar dentro de su brazo o en un pañuelo y deséchelo de manera apropiada.
- Lávese las manos con jabón y agua tibia o use un limpiador para las manos a base de alcohol para eliminar los gérmenes y evite tocarse los ojos, nariz y boca.
- Manténgase sano comiendo una dieta balanceada, tomando bastante agua, haciendo actividad física y descansando adecuadamente.



## **¿Qué debo hacer si me enfermo?**

Si usted se enferma con fiebre y con tos o dolor de garganta, y está preocupado por sus síntomas, contacte a su doctor. Su doctor determinara si se requiere hacer una prueba o si necesita tratamiento.

En niños, los casos que necesitan atención médica urgente incluyen:

- Respiración acelerada o dificultad para respirar
- Piel de color azulada
- No toman suficientes líquidos
- No se levantan o interactúan
- Están tan irritables que no quieren que nadie los cargue
- Los síntomas parecidos a la gripe mejoran y luego regresan con fiebre y tos empeorada
- Fiebre con erupciones

En adultos, los casos que necesitan atención médica urgente incluyen:

- Dificultad para respirar o falta de aire
- Dolor o presión en el pecho o estomago
- Mareos repentinos
- Confusión
- Vomito severo o persistente

## **¿Me puedo vacunar contra la influenza?**

Las personas interesadas en recibir protección contra la gripe estacional deben recibir una vacuna contra la gripe durante la campaña de vacunación o con su médico particular. La vacuna contra la gripe estacional protege contra una variedad de cepas (clases) de la gripe. Aquellas personas consideradas de alto riesgo deben recibir la vacuna contra la gripe estacional en cuanto esta este disponible. Las fechas exactas de cuando estara disponible la vacuna contra la H1N1 no se han confirmado. Conforme se reciba mas informacion acerca de la disponibilidad de la vacuna contra H1N1, se compartira con el público.

## **¿Qué está haciendo el departamento de salud?**

El Departamento de Salud Pública del Condado de Imperial dirigirá una campaña de vacunación contra la gripe en el Condado de Imperial en el otoño además de proveerle información acerca de la gripe a los centros escolares, clínicas y público en general. El Departamento de Salud Pública del Condado de Imperial monitorea, durante todo el año, las enfermedades parecidas a la gripe en clínicas centinela en el Condado de Imperial. Un sistema de vigilancia está en pie en los dos hospitales para el monitoreo de casos severos de enfermedades parecidas a la influenza. Estas actividades otorgan a proveedores de salud información actualizada del tipo de virus que están circulando en la comunidad y asiste en determinar el tratamiento apropiado.