

# what you need to know about

# novel H1N1 virus

Source: Centers for Disease Control (CDC)

## What is novel H1N1 virus?

Novel H1N1 (formerly called swine flu) is a respiratory disease pigs get that is caused by a virus. People do not normally get this kind of flu, but they can. Recently, novel H1N1 has made people sick in several countries including Mexico and the U.S.

## Are there human infections of novel H1N1 in the U.S.?

Yes. People started getting infected in the U.S. in late March and early April 2009. The infection is in several states. For updated information on where there are novel H1N1 infections, go to <http://www.cdc.gov/h1n1flu>

## Is the novel H1N1 virus contagious?

You can catch novel H1N1 from other people who have it. Experts believe it is being spread by being coughed on, sneezed on, or touching something that an infected person touched, then touching your mouth or nose. Sometimes people are contagious before they start to feel sick.

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

The symptoms of novel H1N1 in people are similar to the symptoms of regular seasonal flu and include fever, cough, sore throat, body aches, headache, chills and fatigue. Some people have reported diarrhea and vomiting. Like with seasonal flu, novel H1N1 can weaken your body and make you more prone to other illnesses.

## What should I do to keep from getting novel H1N1?

First and most important: wash your hands thoroughly and often. Try to stay in good general health. Get plenty of sleep, be physically active, manage your stress, drink plenty of fluids, and eat nutritious food. Try not touch surfaces that sick people may have touched (door handles, etc.). Avoid close contact with sick people.

## Are there medicines to treat novel H1N1?

Yes. The medicines are called antivirals and a doctor will prescribe them if he or she thinks you may be infected.

## What should I do if I get sick?

If you think you may have novel H1N1, call your doctor. He or she will decide whether you need to be tested and started on the medicine. Most importantly, if you're sick, stay home to keep from spreading the disease. If you are very sick, such as if you're having trouble breathing, and your doctor is not available, call 911.

## Emergency warning signs in children

- 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

## Emergency warning signs in adults

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

## Can I get novel H1N1 from eating or preparing pork?

No. As long as you properly prepare and cook the pork, it is safe to eat.

North Carolina Novel H1N1 Flu Care Line (24 hours)  
1-800-662-7030



**Rowan County Health Department**  
1811 E. Innes St. ● Salisbury, NC 28146  
(704) 216-8777

[www.rowancountync.gov/healthdepartment](http://www.rowancountync.gov/healthdepartment)

# qué necesita saber sobre la influenza H1N1 (gripe porcina)

Fuente de información:  
Centers for Disease Control (CDC)

## ¿Qué es la influenza H1N1 (gripe porcina)?

La influenza H1N1 (gripe porcina) es una enfermedad respiratoria que afecta a los cerdos y es causada por un virus. Las personas normalmente no son infectadas con la influenza porcina, pero puede suceder. Recientemente, la influenza H1N1 (gripe porcina) ha afectado muchas personas en varios países, incluyendo a México y los EE. UU.

## ¿Existen infecciones humanas con la influenza H1N1 (gripe porcina) en los EE. UU.?

Sí. Las personas empezaron a infectarse en los EE. UU. a finales de marzo y principios de abril del 2009. La infección ya alcanza varios estados.

## ¿Es contagioso el virus de la influenza H1N1 (gripe porcina)?

Usted puede infectarse con este tipo de influenza mediante otras personas ya contagiadas. Los expertos creen que puede contraerse si alguien infectado le tose, estornuda o si se toca algo que una persona infectada haya tocado anteriormente y luego usted se lleve la mano a la boca o nariz. A veces las personas están contagiadas antes de sentir los síntomas.

## ¿Cuáles son las señales y síntomas de la influenza H1N1 (gripe porcina) en los humanos?

Los síntomas de la influenza H1N1 (gripe porcina) en los humanos son similares a los de una gripe regular e incluye fiebre, tos, dolor de garganta, dolor en el cuerpo, dolor de cabeza, escalofrío y cansancio. En algunas personas se ha reportado diarrea y vómito. Como con una gripe regular, la influenza H1N1 (gripe porcina) puede debilitar su cuerpo y así ser más susceptible a otras enfermedades.

## ¿Qué debo hacer para evitar contagiarme con la influenza H1N1 (gripe porcina)?

Lo primero y más importante: lavarse las manos bien y a menudo. Trate de mantener su salud en buen estado general. Duerma lo suficiente, manténgase activo, aprenda a manejar su estrés, tome bastante líquidos, y coma alimentos nutritivos. Trate de no tocar superficies que personas enfermas hayan tocado (manubios de las puertas, etc.) Evite estar en contacto cercano a personas enfermas.

## ¿Hay medicinas para tratar la influenza H1N1 (gripe porcina)?

Sí. Los medicamentos se llaman antivirales y el médico se los recetará si él o ella considera que usted puede estar infectado.

## ¿Qué debo hacer si me enfermo?

Si usted cree que pueda tener la influenza H1N1 (gripe porcina), llame a su médico. El o ella decidirá si debe realizarle alguna prueba y empezar a darle algún medicamento. Si está enfermo, lo más importante es mantenerse en casa para evitar propagar la enfermedad a otros. Si se siente muy enfermo o tiene problemas al respirar y su médico no está disponible, llame al 911.

## Señales de emergencia en los niños

- Respiración agitada o dificultad para respirar
- Color azulado en la piel
- Que el niño no esté tomando suficientes líquidos
- Que el niño no despierta o interactúa con los demás
- El niño se siente tan molesto que no quiere que lo carguen
- Síntomas de gripe que mejoran, pero luego regresan con fiebre y una tos peor
- Fiebre con salpullido

## Señales de emergencia en adultos

- Dificultad para respirar o se queda sin aliento
- Dolor o presión en el pecho o el abdomen
- Mareo repentino
- Confusión
- Vómitos severos o persistentes

## ¿Puedo infectarme con la influenza H1N1 (gripe porcina) al comer o cocinar cerdo?

No. Siempre y cuando prepare y cocine el cerdo de manera adecuada, no tiene peligro al comerlo.



North Carolina Influenza Porcina Teléfono (24 horas)  
1-800-662-7030