

Grow healthy. Stay healthy.

Buckeye
Community Health Plan



What You Need To Know About Swine Flu

Swine Flu is a respiratory disease of pigs caused by the type A flu virus. People do not normally get swine flu, but human infections can and do happen. Swine flu virus has been reported to spread from person-to-person and is contagious.

The symptoms of swine flu in people are similar to the symptoms of regular human flu and include high fever, cough, sore throat, body aches, headaches, chills and fatigue.

There is no vaccine available right now to protect against swine flu. That is why it is important to take everyday actions to prevent the spread of germs.

Referenced from: Centers for Disease Control (CDC)

What can you do to keep from getting the swine flu?

First and most important; Wash your hands. Try to stay in good general health. Avoid close contact with people who are sick.

Take these everyday steps

- 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 gel or foam hand cleansers are also effective.
- Avoid touching your eyes, nose or mouth. Germs are spread this way.
- Try to avoid close contact with people who are sick.
- If you get sick with the flu, stay home from work or school. Limit contact with others to keep from infecting them.

Washing your hands often will help protect you from germs. **Wash with soap and warm water** or clean with alcohol-based hand cleaner. We recommend that when you wash your hands - that you wash 15 to 20 seconds. Alcohol-based disposable hand wipes or gel sanitizers may be used when soap and water are not available.

What should you do if you get sick?

If you live in areas where swine flu cases have been reported and you become ill with flu-like symptoms, you should contact your healthcare provider or NurseWise first, particularly if you are worried about your symptoms. You may benefit from antiviral medications that may make you feel better sooner.

If you are sick, you should stay home and avoid contact with other people as much as possible. This will help keep from spreading your illness to others. If you become ill and experience any of the follow warning signs, seek medical care.

In children emergency warning signs that need 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 sign that need urgent medical attention include:

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

Are there medications to treat swine flu?

Yes. Tamiflu and Relenza are recommended for the treatment and prevention of infection with swine flu virus. These antiviral drugs are prescription medications. They fight against the flu by keeping the flu virus from spreading in the body. If you get sick, antiviral drugs can make your illness milder, and make you feel better faster. They may also prevent serious flu complications. These drugs work best if started soon after getting sick, within 2 days of symptoms.

Grow healthy. Stay healthy.

Buckeye
Community Health Plan



What You Need To Know About Swine Flu

La gripe porcina es una enfermedad respiratoria de los cerdos causada por el virus tipo A de la gripe. Normalmente las personas no contraen la gripe porcina, pero se puede producir y producen infecciones en seres humanos. Se ha reportado que el virus de la gripe porcina se propaga de persona a persona y es contagioso.

Los síntomas de la gripe porcina en las personas son similares a los síntomas de la gripe humana normal e incluyen fiebre alta, tos, dolor de garganta, dolores corporales, dolores de cabeza, escalofríos y fatiga.

En este momento no se encuentra disponible una vacuna que proteja contra la gripe porcina. Es por esto que es importante tomar medidas cotidianas para prevenir la propagación de los gérmenes.

Fuente: Centros para el Control de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés).

¿Qué puede hacer usted para evitar contagiarse con la gripe porcina?

Lo primero y más importante: Lávese las manos. Trate de mantener buena salud en general. Evite el contacto cercano con personas que están enfermas.

Tome estas medidas cotidianas

- Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelito de papel cuando tosa o estornude. Tire el pañuelito de papel en la basura después de usarlo.
- Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón, especialmente después de toser o estornudar. Los desinfectantes en gel o espuma a base de alcohol también son eficaces.
- Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca. Los gérmenes se propagan de esa manera.
- Trate de evitar el contacto cercano con personas que están enfermas.
- Si le da la gripe, quédese en casa y no vaya al trabajo o la escuela. Limite el contacto con otros para evitar infectarlos.

Lavarse las manos con frecuencia ayudará a protegerlo(a) de los gérmenes. **Lávelas con agua y jabón** o límpieselas con desinfectante de manos a base de alcohol. Recomendamos que cuando se lave las manos, lo haga durante 15 a 20 segundos. Puede usar toallitas desechables para las manos o gel desinfectante a base de alcohol cuando no haya disponible agua y jabón.

¿Qué debe hacer si se enferma?

Si usted vive en áreas en las que se han reportado casos de gripe porcina y usted presenta síntomas parecidos a los de la gripe, debe comunicarse con su profesional médico o NurseWise primero, especialmente si le preocupan sus síntomas. Usted se puede beneficiar de los medicamentos antivirales que podrían hacer que se sienta mejor pronto.

Si usted se enferma, debe quedarse en casa y evitar el contacto con otras personas lo más posible. Esto ayudará a evitar que su enfermedad se propague a otras personas. Si usted se enferma y experimenta cualquiera de las señales de advertencia siguientes, busque atención médica.

En los niños las señales de advertencia de emergencia que necesitan atención médica urgente incluyen:

- Respiración rápida o problemas para respirar.
- Piel de color azulado
- No beber suficiente cantidad de líquido
- No despertarse o no interactuar
- Estar tan irritable que no quiere que se le cargue
- Los síntomas parecidos a la gripe mejoran pero luego reaparecen con fiebre y empeoramiento de la tos
- Fiebre con una erupción cutánea

En adultos, las señales de advertencia de emergencia que necesitan atención médica urgente incluyen:

- Dificultad para respirar o falta de aire
- Dolor o presión en el pecho o el abdomen
- Mareo repentino
- Confusión
- Vómitos graves o persistentes

¿Hay medicamentos para tratar la gripe porcina?

Sí. Tamiflu y Relenza se recomiendan para el tratamiento y la prevención de la infección por el virus de la gripe porcina. Estos medicamentos antivirales son medicamentos recetados. Estos combaten la gripe al evitar que el virus de la gripe se extienda en el cuerpo. Si usted se enferma, los medicamentos antivirales pueden hacer que su enfermedad sea más leve y que usted se sienta mejor más rápido. Además pueden prevenir las complicaciones graves de la gripe. Estos medicamentos funcionan mejor si se inician poco después de enfermarse, dentro de los 2 días siguientes a la presentación de los síntomas.