

## H1N1 y Preparándose para la temporada de influenza

El virus de H1N1 en Minnesota todavía se ha visto en el verano con casos no tan severos pero es mas entre los niños adolescentes, adultos jóvenes y mujeres embarazadas. las edades de pacientes regularmente que son hospitalizados con H1N1 son de 12 años de edad. Se espera un cambio más fuerte en este virus

De manera de evitar que se esparser la enfermedad de temporada de gripa hay 4 cosas acciones importantes qué hacer.

- Lavarse las manos con frecuencia, especialmente después de toser/estornudar, saludar y antes de comer. Puedes usar el gel con alcohol para lavarte las manos si no hay agua y jabón disponible y si las manos no tienen tierra visible
- Tapate la boca con un pañuelo cuando tosas y estornudes tira el pañuelo y lávate las manos. sí no hay pañuelo disponible cubre tu nariz y boca cuando toses y estornudas con la manga de tu ropa.
- Que date en casa del trabajo o escuela si esta enfermo con los sistemas de la gripa (fiebre y tos y dolor de garganta). Quédate en casa por 24 horas después de que ya no tengas fiebre sin medicamento
- Ponte la vacuna de la gripa. Pronto estará la vacuna disponible para la gripa. Podremos cargar la enfermedad y ser tramitadores de ella sin tener síntomas.H1N1 la vacuna es propiedad federal no habrá precio en ella pero habrá costos de administración la vacuna se vera pronto en el otoño

Si llevas a tu niño con una niñera o escuela tienes que prepararte para que tengas quien te los va a cuidara si se enferman las escuela y niñerías estarán monitoreando a los niños por enfermedades y los mandaran a casa en las primeras señales de fiebre o enfermedades. Debe de quedarse en casa cuando están enfermos o esto será difícil Para los adolescentes cuando quieren estar con sus amigos y no cancelar sus actividades.

Si tu estas severamente enfermo con el la influenza, contáctate con tu doctor y evita contagiar a otros con la influenza.

- Llama primero para ver si tienes que ver a un doctor.
- Si necesitas ver a un doctor, ellos te dirán por donde entrar ala clínica.

Para mas Información o estar al corriente con la Influenza y la situación puedes visitar esta estaciones con informaciones en el Internet

:

[www.countrysidepublichealth.org](http://www.countrysidepublichealth.org)

[www.health.state.mn.us](http://www.health.state.mn.us) Clic kea en H1N1 Novel Influenza Información

[www.flu.gov](http://www.flu.gov)

O contáctate con el Centro Local de Countryside Salud Publica Oficina

- Big Stone (Ortonville) 320-839-6135
- Chippewa (Montevideo) 320-269-2174
- Lac qui Parle (Madison) 320-598-7313
- Swift (Benson) 320-843-4546
- Yellow Medicine(Granite Falls) 320-564-3010