

## H1N1 Flu Awareness

Spread of this swine influenza A (H1N1) virus is thought to be happening in the same way that seasonal flu spreads. Flu viruses are spread mainly from person to person through coughing or sneezing of people with influenza. Sometimes people may become infected by touching something with flu viruses on it and then touching their mouth or nose. There is no indication that this will lead to a pandemic flu outbreak.

The Centers for Disease Control and Prevention (CDC) encourages that hand washing and hand sanitizing with an alcohol-based hand rub are especially critical to minimize the spread of germs during times of illness outbreak. In addition the CDC recommends:

- 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 hand cleaners are also effective.
- Try to avoid close contact with sick people.
- If you get sick, CDC recommends that you stay home from work, school or public places and limit contact with others to keep from infecting them.
- Avoid touching your eyes, nose or mouth. Germs spread that way.

**The Experienced  
Workers'  
Compensation  
Specialist**

### **Frequently Asked Questions:**

#### **What are the symptoms with this virus?**

Symptoms include fever, cough and runny nose, body aches, nausea, vomiting or diarrhea.

#### **What is the best way to keep from spreading the virus through coughing or sneezing?**

If you are sick, limit your contact with other people as much as possible. Do not go to work or school if ill.

#### **What should I do if I get sick?**

If you live in areas where swine influenza cases have been identified and you become ill with influenza-like symptoms, including fever, body aches, runny nose, sore throat, nausea, vomiting or diarrhea, contact your primary health care physician, particularly if you are worried about your symptoms. Try to avoid going to the Emergency Room unless you are critically ill. Your health care provider will determine whether influenza testing or treatment is needed.

#### **What are the warning signs?**

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 signs 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

### **Can I get swine influenza from eating or preparing pork?**

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

For more information on Swine Influenza, log on to the CDC website at [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov).

Please remember to stay calm, be focused and be prepared in the workplace and at home with basic supplies. The FEMA website recommends employees prepare themselves by reviewing: [www.ready.gov](http://www.ready.gov).

## Información sobre la Influenza Porcina

Se cree que la propagación de este virus A (H1N1) de la influenza porcina sucede de la misma manera en la que se propagan las gripes de temporada. Los virus de la influenza se transmiten principalmente de una persona a otra, cuando la persona con influenza tose o estornuda. Algunas veces, la gente se puede contagiar cuando tocan alguna cosa que tenga el virus de la influenza y luego se llevan la mano a la nariz o a la boca. No hay nada que parezca indicar que esto ocasione un brote de influenza pandémica.

Los Centros para la Prevención y Control de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) recomiendan que el lavarse las manos y desinfectárselas con una solución para lavar las manos que contenga alcohol, son medidas sumamente importantes para minimizar la propagación de gérmenes durante la época de brote de la enfermedad. Además CDC recomienda que:

- Se cubra la nariz y la boca con un pañuelo desechable cuando tosa o estornude.
- Tire el pañuelo desechable a la basura después de que lo use.
- Lave sus manos con frecuencia con agua y con jabón, especialmente después de que tosa o estornude.
- También resultan efectivas las soluciones para lavarse las manos que contienen alcohol.

- Trate de evitar tener contacto con personas enfermas.
- Si se enferma, CDC recomienda que se quede en casa y no vaya al trabajo, a la escuela o lugares públicos y limite el contacto con los demás para evitar infectarlos.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca porque los gérmenes se propagan así.

El Especialista Experto en Compensación a los Trabajadores

### Preguntas Más Frecuentes

#### ¿Cuáles son los síntomas de este virus?

Los síntomas incluyen fiebre, tos y escurrimiento nasal, dolor del cuerpo, náusea, vómito y diarrea.

#### ¿Cuál es la mejor manera de evitar que se propague el virus cuando alguien tose o estornuda?

Si está enfermo, limite lo más posible tener contacto con otras personas y no vaya al trabajo o a la escuela.

#### ¿Qué debo hacer si me enfermo?

Si usted vive en alguna área en donde se hayan identificado casos de influenza porcina, se enferma y tiene síntomas parecidos a los de la influenza, como fiebre, dolor de cuerpo, escurrimiento nasal, dolor de garganta, náusea, vómito o diarrea, comuníquese con su médico, particularmente si le preocupan sus síntomas. Trate de evitar ir a la Sala de Emergencia a menos de que esté gravemente enfermo. Su proveedor de servicios médicos decidirá si necesita que se le haga una prueba para determinar si tiene influenza o si necesita tratamiento.

**The Experienced  
Workers'  
Compensation  
Specialist**

### ¿Cuáles son las señales de advertencia?

En los niños, las señales de advertencia que necesitan atención médica de urgencia incluyen:

- Respiración rápida o problemas para respirar
- Color azulado de la piel
- No tomar suficientes líquidos
- No poder despertarse o interactuar con los demás
- Estar tan irritables que no se dejan cargar
- Se mejoran los síntomas parecidos a la gripe pero después se vuelven a presentar con fiebre y con una tos peor
- Fiebre con sarpullido

En los adultos, las señales de advertencia que necesitan atención médica de urgencia incluyen:

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

### ¿Puedo contraer la influenza porcina por comer o cocinar puerco?

No. Los virus de la influenza porcina no se propagan a través de la comida. Usted no puede contraer la influenza porcina al comer puerco o productos del puerco. No corre ningún peligro si come productos de puerco que se manejan y se cocinan de manera apropiada.

Para mayor información sobre la Influenza Porcina, ingrese al sitio de la red de CDC en [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)

Recuerde permanecer siempre tranquilo, enfóquese y esté preparado en el trabajo y en el hogar con los suministros básicos. El sitio de la red de FEMA recomienda a los empleados que se preparen, viste [www.ready.gov](http://www.ready.gov)

Zenith provides workplace safety resources at: **TheZenith.com** RM148SP (04/09)

La Compañía de Seguros Zenith (Zenith) ayuda a los empleadores a evaluar las situaciones que representan peligros de seguridad en el trabajo. Los estudios y los servicios relacionados pueden no revelar todos los peligros, exposición y/o violación de las prácticas de seguridad. Las inspecciones realizadas por Zenith no garantizan que las instalaciones, las operaciones, la maquinaria, los aparatos o el equipo del trabajo sean seguros o cumplan con las regulaciones correspondientes. Ninguna recomendación o servicios relacionados se deberán interpretar como un asesoramiento legal ni se podrán utilizar como un sustituto de un asesoramiento legal. La protección del empleado será finalmente, la responsabilidad del empleador. La cobertura de la póliza no depende de la prestación, la eficacia o suficiencia de estos servicios.