

Special Bulletin

Swine Flu — The H1N1 Virus

What is it and what can you do?

What is H1N1 (swine flu)?

2009 H1N1 (referred to as “swine flu” early on) is a new influenza virus causing illness in people. This new virus was first detected in people in the United States in April 2009. This virus is spreading from person-to-person worldwide, probably in much the same way that regular seasonal influenza viruses spread.

How does 2009 H1N1 virus spread?

Flu viruses are spread mainly from person to person through coughing or sneezing by people with influenza. 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 this virus in people?

The symptoms of 2009 H1N1 flu virus in people include:

- fever
- cough
- sore throat
- runny or stuffy nose,

- body aches
- headache
- chills

fatigue. A significant number of people who have been infected with this virus also have reported diarrhea and vomiting. Severe illnesses and death has occurred as a result of illness associated with this virus.

What can I do to protect myself from getting sick?

There is no vaccine available right now to protect against 2009 H1N1 virus. However, a 2009 H1N1 vaccine is currently in production and should be ready in October. There are everyday actions that can help prevent the spread of germs that cause respiratory illnesses like influenza.

- 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.

- Avoid touching your eyes, nose or mouth. Germs spread this way.
- Try to avoid close contact with sick people.

If you are sick with flu-like illness, CDC recommends that you stay home for at least 24 hours after your fever is gone except to get medical care or for other necessities. (Your fever should be gone without the use of a fever-reducing medicine.) Keep away from others as much as possible to keep from making others sick.

What can I do to protect my self and my family from Swine Flu?

Follow public health advice regarding school closures, avoiding crowds and other social distancing measures.

Be prepared in case you get sick and need to stay home for a week or so; a supply of over-the-counter medicines, alcohol-based hand rubs, tissues and other related items might be useful and help avoid the need to make trips out in public while you are sick and contagious

What is the best technique for washing my hands to avoid getting the flu?

Washing your hands often will help protect you from germs. Wash with soap and water or clean with alcohol-based hand cleaner. CDC recommends that

when you wash your hands with soap and warm water that you wash for 15 to 20 seconds. When soap and water are not available, alcohol-based disposable hand wipes or gel sanitizers may be used. You can find them in most supermarkets and drugstores. If using gel, rub your hands until the gel is dry. The gel doesn't need water to work; the alcohol in it kills the germs on your hands.

What should I do if I get sick?

If you live in areas where people have been identified with 2009 H1N1 flu and become ill with influenza-like symptoms, including fever, body aches, runny or stuffy nose, sore throat, nausea, or vomiting or diarrhea, you should stay home and avoid contact with other people. CDC recommends that you stay home for at least 24 hours after your fever is gone except to get medical care or for other necessities. (Your fever should be gone without the use of a fever-reducing medicine.) Stay away from others as much as possible to keep from making others sick. Staying at home means that you should not leave your home except to seek medical care. This means avoiding normal activities, including work, school, travel, shopping, social events, and public gatherings.

If you have severe illness or you are at high risk for flu complications, contact your health care provider or seek medical care. Your health care provider will determine whether flu testing or treatment is needed. ■

Want to avoid RX denial?

Only Use Prescriptions you obtain from a Care Access Health Plan Doctor

To avoid being denied a prescription you need at your local pharmacy or receiving a claim for

reimbursement of a medical prescription you received; please remember that all Care Access Members are required to only use prescriptions issued to them by Care Access primary care or specialty physicians. ■

Care Access Member Services Department is open daily to help you.

- Can't get an appointment?
- Do you have a referral pending?
- Have questions about your Plan?

Call our Member Services Department and get the help you need, 305-614-5050; 9 am to 5 pm, Monday through Friday. ■

Care Access Health Plan, Inc
PO BOX 4276
Hallandale, FL 33008-4276
Phone: 1 (866) 429-2882

Boletín Special

La Gripe Porcina (swine flu) o Virus H1N1

Que es y que es lo que puede hacer?

Que es el virus H1N1 o "swine flu"?

H1N1 llamado también gripe porcina es un nuevo virus de influenza que esta causando la enfermedad a la población. Este virus fue detectado inicialmente en los Estados Unidos en abril del 2009. El virus es transmitido de persona a persona en todo el mundo probablemente en una forma muy similar al virus de la influenza.

Como se transmite el virus H1N1?

El virus es transmitido principalmente de persona a persona cuando una persona enferma por el virus tose o estornuda. Algunas veces la gente puede ser infectada al tocar objetos o superficies donde el virus se encuentra y luego llevando las manos a la boca o nariz.

Cuales son los síntomas y signos en las personas enfermas con este virus?

Los síntomas del virus de la influenza H1N1 incluyen:

- Fiebre
- Tos
- Dolor de garganta
- Descarga nasal
- Dolor en el cuerpo
- Dolor de cabeza
- Escalofríos
- Fatiga

Un número significativo de personas infectadas con el virus también reportan diarrea y vomito. Enfermedades severas y muertes han ocurrido como resultado de la enfermedad asociada al virus.

Como podemos protegernos y evitar el enfermarnos?

No existe una vacuna para protegernos hasta octubre de este año (2009). Algunas acciones de nuestra parte puede evitar el contagio y enfermedades derivadas de virus de la influenza.

- Cubra su nariz y boca con un pañuelo desechable o servilleta cuando tose o

estornuda.

- Lave sus manos con jabón y agua, especialmente después de toser o estornudar. Pañuelos desechables con alcohol también son efectivos.
- Evita tocar su boca, nariz y ojos. Los virus pueden entrar por estos órganos.
- Trate de evitar contacto cercano con personas con los síntomas o enfermas.

Si usted esta enfermo o tiene los síntomas de la influenza H1N1, el CDC (Centro de control de Enfermedades de los Estados Unidos) recomienda que usted permanezca en su casa al menos 24 horas después de que la fiebre ha desaparecido, excepto, si debe ir a su medico. La fiebre debe desaparecer sin el uso de medicamentos para bajar la fiebre. Evita en lo posible estar cerca de personas sanas para no transmitirles el virus.

Como puedo protegerme y proteger a mi familia del contagio con el virus?

Siga las recomendaciones del departamento de salud publica tales como evitar multitudes, no enviando sus hijos al colegio si están a riesgo, y manteniendo una

distancia apropiada con personas enfermas.

Este preparado para estar en casa alrededor de una semana con los elementos necesarios como medicamentos para fiebre o dolor de cabeza y así evitar tener que salir de la casa.

Cual es la mejor técnica de lavado de manos para evitar la transmisión del virus?

Lave sus manos con jabón y agua por al menos 15 segundos. También puede utilizar pañuelos desechables con alcohol para limpiar sus manos. Usando pañuelos desechables a base de alcohol es una buena práctica. Estos pueden ser encontrados en supermercados y farmacias.

Que debo hacer si me enfermo?

Si Usted presenta los síntomas de la influenza H1N1 listados arriba usted debe permanecer en casa y evitar contacto con otras personas. Usted debe permanecer en casa 24 horas después de que la fiebre ha desaparecido.

Si los síntomas son severos y empeoran o tiene un riesgo mas alto de complicaciones (edad avanzada, enfermedades crónicas o debilitantes) Usted debe contactar su medico o un centro de asistencia medica para diagnostico apropiado incluyendo el examen para determinar si el virus H1N1 esta causando su enfermedad. ■

¿Desea evitar la negación de RX?

Obtenga sólo recetas médicas de uso de un medico de Care Access Health Plan

Para evitar que se deniegue una receta que necesita en su farmacia local o recibir una solicitud de reembolso de una

receta médica recibido; por favor, recuerde que todos los miembros de Care Access están requeridos utilizar sólo recetas emitidas a ellos por los doctores de cabeza de Care Access o médicos de especialidad. ■

Departamento de membresía de Care Access esta abierto todos los días para ayudarle.

- ¿No puede obtener una cita?
- ¿Tienes una remisión pendientes?
- ¿Tienes preguntas acerca de su plan?

Llame a nuestro Departamento de membresía para obtener la ayuda que necesita, 305-614-5050; 9 am a 5 horas, *del Lunes al Viernes.*

Care Access Health Plan, Inc
PO BOX 4276
Hallandale, FL 33008-4276
Teléfono: 1 (866) 429-2882