

Cameron Kaiser, MD
Public Health Officer

Susan Harrington, M.S., R.D.
Director, Department of Public Health

Prevent Meningococcal Disease and Detect It Early

Since January of this year, there have been an unusually large number of cases of meningococcal disease (caused by the "meningococcus" bacteria) in Tijuana, Mexico. Most cases have been in children and young adults. Meningococcal disease can result in death if not detected and treated early.

Here is what you can do to prevent meningococcal disease and to detect it early:

- a. Know the symptoms: fever, intense headache, lethargy, stiff neck, and/or a pinpoint rash that does not blanch under pressure.
- b. Contact your doctor when these symptoms are present.
- c. Get the meningococcal vaccine. The vaccine (known to doctors as MCV4) is recommended for all children between the ages of 11 and 18 years. The first dose should be given at age 11 or 12 years. A booster dose can be given at age 16 years. The vaccine is recommended for some adults: those who travel to certain areas where there are very high rates of meningococcal disease (mainly Sub-Saharan Africa), military recruits, college-age students living in dormitories, and adults with certain health conditions.
- d. Use good hygiene. Frequent hand washing is important. Bacteria can be spread through coughing and sneezing. When a tissue is not available, cough or sneeze into your own elbow or sleeve (NOT into your hand).
- e. Saliva can spread the infection. Do not share food or beverages. Do not share water bottles, eating utensils, lipstick or lip balm. Adults must not share cigarettes or pipes.
- f. Travelers. If you are traveling to Tijuana, be aware of the recent reports of meningococcal disease. Promptly seek care for suggestive symptoms.

For reliable information on meningococcal disease, go to the following website: www.cdc.gov/meningococcal/

Prevención de la Enfermedad Meningocócica y la Detección Temprana

Desde Enero de este año, ha surgido una cantidad sorprendentemente de casos de la enfermedad meningocócica (causada por la bacteria "meningocócica") en Tijuana, México. La mayoría de los casos han sido niños y jóvenes. La enfermedad meningocócica puede ocasionar la muerte si no es detectada o diagnosticada y tratada oportunamente.

Para prevenir la enfermedad meningocócica y detectarla temprano, se puede:

- a. Reconocer los síntomas: fiebre, dolor de cabeza severo, letargo, rigidez de nuca y/o un sarpullido localizado que no se vuelve blanco al presionarlo o con la presión.
- b. Contacte a su médico si presenta éstos síntomas.
- c. Recibir la vacuna antimeningocócica conjugada. Se recomienda la vacuna (conocido por los médicos como MCV4) para todos los niños entre las edades de 11 a 18 años. La primera dosis se administra a los 11 o 12 años de edad. Se puede administrar una vacuna de refuerzo a los 16 años. Se recomienda la vacuna a algunos adultos: aquellos que viajan a ciertos lugares donde hay índices muy altos de meningitis (mayormente en África subsahariana), gente alistada al ejército, estudiantes de la universidad que viven en residencias y adultos con ciertas condiciones de salud.
- d. Usar buenas prácticas de higiene. Es importante lavarse las manos frecuentemente. La bacteria puede ser diseminada al toser y estornudar. Cuando no se tiene disponible un pañuelo, cúbrase la nariz y la boca con su brazo. (NO con la mano).
- e. La saliva puede diseminar la infección. No comparta comida ni bebidas. No comparta botellas de agua, utensilios de comer, lápiz ni protector labial. Los adultos no deben compartir cigarrillos ni pipas.
- f. Viajeros. Si viaja a Tijuana, infórmese con los reportajes recientes de meningitis. Si tiene los síntomas sospechadas, visite al médico inmediatamente.

Para información confiable acerca de meningitis y la enfermedad meningocócica, visite el sitio de internet <http://www.cdc.gov/spanish/especialesCDC/Meningitis/>