



Gripe A (H1N1)

MÉTODOS PREVENTIVOS

Información general

¿Qué es la Gripe A (H1N1)?

Es una infección respiratoria aguda altamente contagiosa causada por un virus de influenza o gripe que evolucionó de una cepa porcina.

¿Cómo se transmite el virus?

- La transmisión del virus ocurre de persona a persona a través de las microgotas que se generan al hablar, cantar, toser o estornudar.
- Por el contacto directo con una persona enferma.
- Al tocar superficies contaminadas como manijas de puertas, barandas de escaleras y canillas.
- Al entrar en contacto con elementos o personas que tienen el virus y luego tocarse los ojos, nariz o boca.
- No se contagia por consumo de carne de cerdo y productos derivados bien cocidos.

¿Cuáles son los síntomas?

La mayoría de los síntomas de la influenza o gripe A (H1N1) son similares a los de la gripe estacional: fiebre mayor a 38 °C, dolor de cabeza, tos, dolor de garganta, congestión nasal, dolores musculares y malestar general.

Medidas de higiene básicas para prevenir la gripe A y otras enfermedades respiratorias:

Hay virus que nos causan enfermedades respiratorias y son expulsados cuando tosemos, estornudamos o nos limpiamos la nariz. Estos pueden quedar en manos y objetos varias horas.

Algunas prácticas sencillas nos ayudan a evitar el contagio de muchas enfermedades.

Una de ellas es: **LAVARSE LAS MANOS CON AGUA Y JABÓN.**

¿Cuándo es importante que nos lavemos las manos?

Antes de:

- ✓ Tocar y preparar alimentos;
- ✓ Comer o beber;
- ✓ Atender a los niños.

Después de:

- ✓ Ir al baño;
- ✓ Cambiar pañales;
- ✓ Taparnos la boca;
- ✓ Realizar la limpieza del hogar

¿Dónde?

En el trabajo, la escuela, la universidad, en casa (sobre todo cuando llegamos).

¿Cómo hacerlo?

1. Mojá tus manos con agua segura (de red, hervida o potabilizada con lavandina).
2. Frotalas con jabón hasta hacer espuma, incluyendo entre los dedos y muñecas.
3. Enjuagá hasta quitar el jabón.
4. Secalas, incluyendo entre los dedos y muñecas, preferentemente con papel. ¡No olvides de tirarlo a la basura!

Otra práctica sencilla que nos ayuda a evitar el contagio de muchas enfermedades es:

TAPARSE BOCA Y NARIZ AL TOSER Y ESTORNUDAR.

¿Cómo hacerlo?

- Con papel descartable (pañuelo, servilleta, papel higiénico, etc.) ¡No te olvides de tirarlo a la basura!
- Con el pliegue del codo.

Información para lugares de trabajo

¿Qué hacer?

- Mantener limpios los ambientes de trabajo.
- Limpiar con frecuencia manijas, barandas y botones de control de los ascensores, así como otros objetos de uso común.
- Mantener los papeleros de la basura de los baños y oficinas con bolsas plásticas.
- Mantener jabón líquido, papel higiénico y toallas de papel en los baños.
- Ventilar, en la medida de lo posible, todas las áreas de la oficina y lugares de trabajo.
- Limpiar y desinfectar los teclados, los mouse de las computadoras, etc. Sobre todo aquellos que son compartidos por varias personas.
- Limpiar y desinfectar, varias veces al día, los aparatos telefónicos, sobre todos aquellos que son utilizados por el público o por varias personas.
- Evitar compartir utensilios, bombillas, botellas, vasos, maquillaje, etc.

Medidas generales para todo el personal:

- Debe estar sano, si está enfermo debe quedarse en casa.
- Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón y alcohol en gel.
- Al toser o estornudar, taparse la zona de la boca y la nariz con el pliegue del codo o cubrirse con un papel desechable. Luego tirarlo a la basura.
- No fumar en lugares cerrados.
- Abrigarse y evitar cambios bruscos de temperatura.
- Evitar escupir en el suelo y otras superficies expuestas.
- Si alguien del personal presenta síntomas de gripe en el trabajo es recomendable evitar el contacto con otros y que se retire a su domicilio. Comunicarse con la ART.

Información para quienes están a cargo de chicos

¿Cómo evitar el contagio?

- Con el lavado de manos frecuente. Enseñamos a los chicos a lavarse con agua y jabón hasta hacer espuma, también entre dedos y muñecas. Secamos perfectamente con papel.
- Los adultos nos lavamos antes de: tocar y preparar alimentos, comer o beber, atender a los chicos. Después de: ir al baño, cambiar pañales, toser y estornudar, realizar la limpieza del hogar.
- Enseñamos a taparse boca y nariz al toser y estornudar con el pliegue del codo o papel descartable (no olvidemos tirarlo a la basura).
- Cuidamos la higiene de utensilios: tetinas, chupetes y cubiertos. No los pasamos de boca en boca.
- Nos llevamos a los chicos a lugares donde ocurrieron casos de influenza ni a sitios muy concurridos: centros comerciales, cines, peloteros, etc.

¿Y si los chicos se engripan...?

- Se quedan en casa. No los llevamos a la escuela, jardín de infantes o guardería.
- Consultamos al médico y tratamos de evitar el contacto con otros chicos y personas ajenas a la familia.
- Cuidamos especialmente cumplir las recomendaciones de higiene. Limpiamos la nariz con papel descartable y lo tiramos a la basura. Mantengamos la casa limpia y los ambientes ventilados.
- No los medicamos sin prescripción médica.
- Los adultos también realizamos estas prácticas para ser un buen ejemplo.

Información para escuelas y jardines

Recomendaciones para las escuelas y los jardines de infantes y maternas: Las escuelas deben tomar un papel activo en la prevención de las enfermedades.

¿Cómo colaborar en la prevención de la gripe A (H1N1)?

- Difundir las medidas básicas como lavarse las manos (frecuentemente) y, al toser o estornudar, taparse (boca y nariz) con el pliegue del codo o con papel descartable (recordar tirarlo a la basura).
- Incorporar contenidos de educación para la salud.
- Mejorar las condiciones de higiene en las instalaciones: agua segura, jabón y toallas de papel en baños, bolsas de residuos y tachos de basura. En los jardines, cuidar la higiene de tetinas, chupetes y cubiertos.
- Adecuar la ventilación de ambientes y no sobre calefaccionar.
- Comunicar a los padres las medidas que deben tomar para prevenir el contagio de enfermedades respiratorias.

¿Qué hacer si hay síntomas?

- El personal y los alumnos que tengan síntomas deben quedarse en la casa y no ir a la escuela ni a lugares públicos durante 7 días. Quien siga enfermo después de la semana, debe quedarse en su casa hasta un día después de la desaparición de los

síntomas. En el caso de los infantes, será el médico el que determine cuándo puede volver al jardín.

- Si alumnos o infantes presentan síntomas, es recomendable evitar el contacto con otros y llamar a los padres o responsables, para cuidarlos en casa. Sugerir a los padres la consulta médica, y quedar a disposición de las indicaciones que la autoridad de salud considere oportunas para el establecimiento.
- Mantenerse informado sobre los casos de enfermedad y ausencia de los niños y del personal.



Instituto de Seguridad
Social del Neuquén



Prevenir

ESTÁ EN TUS MANOS...

Neuquén **tierra nueva**
GOBIERNO DE LA PROVINCIA DEL NEUQUÉN

neu 
MINISTERIO
DE SALUD
Y SEGURIDAD
SOCIAL
Subsecretaría de Salud