

## INFLUENZA A (H1N1)

Los síntomas de alerta son:

- a. fiebre mayor o igual a 37.8°C (toma de temperatura corporal)
- b. nariz congestionada (goteo nasal)
- c. tos persistente (dificultad al respirar)
- d. dolor de garganta
- e. También se puede observar: dolor de cabeza, vómitos, diarrea, malestar general

Cómo sospechar de Influenza A (H1N1):

- Haber viajado a zona de transmisión
- Estado en contacto con casos confirmados

Características Principales			
<p><b>Transmisión</b></p> <p><b>Mecanismos de contagio:</b></p> <p><b>Signos y síntomas:</b></p> <p><b>Vacuna:</b></p>	<p>De humano a humano "</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Contacto con gotitas de saliva al toser o estornudar</li> <li>• Al tocar objetos contaminados con saliva o moco y llevarse las manos a la nariz</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fiebre alta</li> <li>• Ardor y dolor en garganta</li> <li>• Tos, rinorrea, cefalea</li> <li>• Malestar general que puede llevar a la postración</li> <li>• Puede presentar náuseas, vómitos o diarrea</li> </ul> <p>No existe vacuna específica</p>	<p><b>Prevención</b></p> <p><b>Recuerde</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lavado de manos frecuente con agua y jabón o gel alcoholado</li> <li>• Cubrir siempre la boca y la nariz al toser o estornudar</li> <li>• Evitar saludar de mano o con besos</li> <li>• No escupir en el suelo</li> <li>• Evitar el contacto con personas resfriadas o con gripe</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• No auto medicarse</li> </ul>

Fuente: [http://www.minsa.gob.pa/minsa2008/final\\_newpage/documents/influenza/MANEJO%20DE%20PACIENTES.pdf](http://www.minsa.gob.pa/minsa2008/final_newpage/documents/influenza/MANEJO%20DE%20PACIENTES.pdf)

## RECOMENDACIONES GENERALES PARA EVITAR LA GRIPE ESTACIONAL Y LA INFLUENZA A (H1N1)

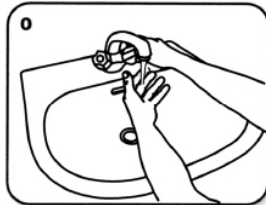
### A. MEDIDAS SANITARIAS PERSONALES

1. La buena higiene es la estrategia más eficaz para reducir el riesgo de infectarse por los virus de la gripe y también para evitar la infección por el virus Influenza A (H1N1).
2. Todas las personas deben efectuar la Higiene de manos (lavado frecuente de manos) con agua y jabón.
3. Las personas con fiebre, tos, dolor de garganta deben lavarse las manos después de toser o estornudar o después de haber tocado superficies que pudieran estar contaminadas por algún usuario anterior.
4. Utilice un pañuelo desechable para limpiarse o sonarse la nariz y ponerle alcohol antes de tirarlo a la basura después de usarlo.
5. No visitar áreas afectadas.
6. Vacunación con la vacuna estacional .
7. Tome consciencia acerca de las superficies que toca y evite aquellas superficies que probablemente hayan sido tocadas por otros (los picaportes de las puertas, las barandas de las escaleras, etcétera).
8. Se recomienda no utilizar el mismo aparato telefónico que otra persona, pero si en algún caso es necesario hacerlo, se debe limpiar el extremo que se acerca a la cara con un paño desinfectante.
9. Si se encuentra en una zona en la que se informó algún brote, evite estrechar las manos, dar besos y otras costumbres sociales que involucren tocar a otros.
10. Evite las secreciones respiratorias cuando tiene a otras personas alrededor (por ejemplo, al toser y estornudar) De ser posible, evite estar en contacto con las personas sintomáticas hasta que haya desaparecido los síntomas respiratorios o que hayan transcurrido 7 días desde la desaparición de los síntomas.

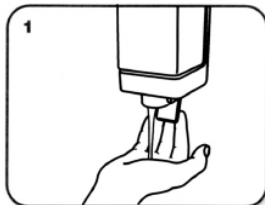
# ¿Cómo se deben lavar las manos con agua y jabón?



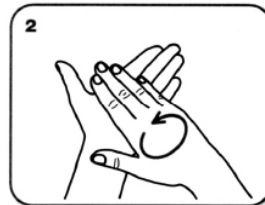
Duración del proceso: 40 a 60 segundos



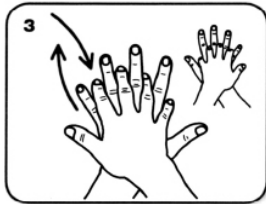
Humedezca las manos con agua



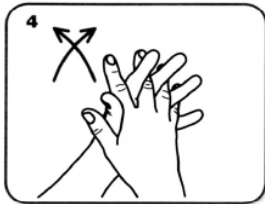
Aplique suficiente jabón para cubrir toda la superficie de las manos.



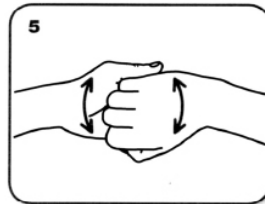
Frote sus manos palma con palma,



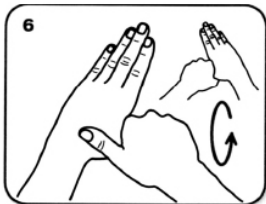
Coloque la mano derecha encima del dorso de la mano izquierda, entrelazando los dedos. Y viceversa.



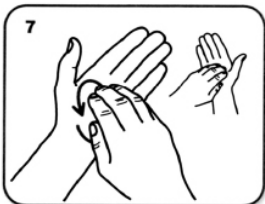
Ahora entrelace los dedos palma con palma.



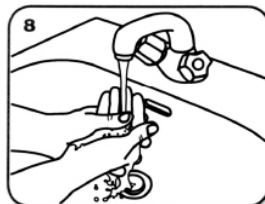
Apoye el dorso de los dedos contra las palmas de las manos con los dedos entrelazados



Apriete el pulgar izquierdo con la mano derecha, frote circularmente has lo mismo con la otra mano.



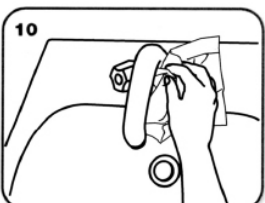
Frote circularmente hacia atrás y hacia delante, con la yema de los dedos de la derecha para con la izquierda y viceversa.



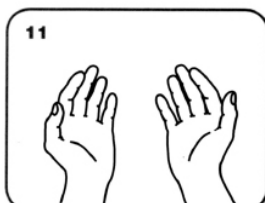
Enjuague con agua,



Seque las manos con una toalla desechable



Use la toalla para cerrar la llave del agua.



Manos limpias protegen nuestra salud.

## B. PRECAUCIONES EN LAS AULAS

Se deben adoptar algunas precauciones específicas en relación con la higiene personal.

- La persona con síntomas de gripe debe usar mascarilla tapabocas.
- En cada sala debe haber desinfectante para manos.
- De ser posible, se debe limpiar y ventilar la sala antes, durante y después de la clase.

Todas estas recomendaciones también se aplican a las cafeterías o comedores, buses de transporte escolar, etc.

## C. MEDIDAS DE CUIDADO PERSONAL Y FAMILIAR:

Se recomiendan las siguientes medidas:

1. El uso de antivirales debe realizarse previa evaluación médica, debiéndose cumplir con las indicaciones en forma estricta.
2. Las personas que tengan fiebre y alguna enfermedad respiratoria **deben evitar** estar en contacto estrecho (menos de 2 metros) con otros para limitar la propagación del virus mediante la tos, al hablar y por medio de los elementos de contacto contaminados (la ropa, la superficie de los muebles, etcétera).
3. Si usted está cuidando a una persona enferma que se presume que puede tener gripe, se recomienda que, de ser posible, la persona enferma utilice una **mascarilla facial**. Es también recomendable que usted la utilice si tiene contacto directo, pero hay que desecharla inmediatamente después del contacto y lavarse las manos.
4. No se presente a laborar si tiene una temperatura mayor de 37.8 °C y además padece tos, le duele la garganta o tiene dificultad para respirar.
5. Si está enfermo y tiene estos síntomas, debe consultar a un Médico.