



MEDIDAS DE PREVENCIÓN ANTE LA GRIPE A (H1N1)

MINISTERIO DE EDUCACIÓN
DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN COMUNITARIA Y AMBIENTAL

¿Qué es la gripe A (H1N1)?

Es una infección respiratoria aguda de origen viral que se contagia rápidamente. Su causa es una nueva cepa de virus de gripe A H1N1 que contiene material genético combinado de una cepa de virus de gripe humana, una cepa de virus de gripe aviaria, y dos cepas separadas de virus de gripe porcina.

¿Cuáles son los síntomas?

- Fiebre mayor de 38° C.
 - Tos.
 - Dolor de garganta.
 - Congestión nasal.
 - Dolores de cabeza.
 - Dolores musculares.
- Algunas personas pueden presentar vómitos y diarrea.

¿Cómo se transmite?

Se transmite de persona a persona, a través de las gotas de saliva que viajan por el aire cuando una persona tose, estornuda o escupe; al contacto con la mano contaminada y mediante el uso de utensilios u objetos contaminados.

¿Cómo prevenir?

- Al toser o estornudar use un pañuelo desechable o papel higiénico y arrójelo al basurero.
- Si no tiene pañuelo, cúbrase con el brazo. ¡Nunca se cubra con las manos!
- Lávese las manos con agua y jabón frecuentemente.
- No realizar saludos de besos ni de manos.
- No fumar en lugares cerrados ni cerca de niños, ancianos o enfermos.
- Evitar los lugares cerrados con gran concentración de personas.
- Mantener ventiladas e iluminadas las aulas y recintos de la institución educativa.
- No compartir alimentos, vasos o cubiertos.
- Abrigarse y evitar cambios bruscos de temperatura.
- Comer frutas y verduras ricas en vitaminas A y C (zanahoria, papaya, camu camu, perejil, espinacas, naranja, mandarina, lima, limón, piña).
- Extremar las medidas de limpieza de los ambientes y objetos de manipulación frecuente usando desinfectantes.
- De presentar fiebre alta, tos, dolores musculares y estornudos acudir de inmediato al establecimiento de salud más cercano.

Recuerde:

- La Gripe A (H1N1) se puede prevenir.
- El virus de la Gripe A (H1N1) se destruye a temperaturas de 70° C, es decir cuando se hierven los alimentos u objetos.

¿Que hacer si se sospecha la presencia de la enfermedad?

- Aislar a la persona sospecha de tener la enfermedad.
- Acudir de inmediato al centro de salud más cercano.
- Seguir observando a los demás estudiantes, docentes y personal de la institución educativa para detectar otros posibles casos y ponerse en estado de alerta.

De necesitar comunicarse al respecto, usar la línea gratuita

INFOSALUD 0800-10828

Gripe A



Diferencias entre los síntomas de la gripe estacionaria y la gripe A

Síntomas		Gripe estacionaria	Gripe A
	Fiebre	No llega a 39°	Inicio súbito a 39°
	Dolor de cabeza	De menor intensidad	Intenso
	Escalofríos	Esporádico	Frecuentes
	Cansancio	Moderado	Extremo
	Dolor de garganta	Pronunciado	Leve
	Tos	Menos intensa	Seca continua
	Moqueo	Fuerte y con congestión nasal	Poco común
	Dolores musculares	Moderado	Intenso
	Ardor de ojos	Leve	Intenso

GRIPE PORCINA

PREGUNTAS Y RESPUESTAS:

	PREGUNTA	RESPUESTA
1.-	¿Cuanto tiempo dura vivo el virus porcino en una manija o superficie lisa?	Hasta 10 horas.
2.-	¿Que tan útil es el alcohol para limpiarse las manos?	Vuelve inactivo al virus y lo mata.
3.-	¿Cual es el medio de contagio más eficiente de este virus?	La vía aérea no es la mas efectiva para transmisión del virus, el factor más importante para que se fije el virus es la humedad, (mucosa de la nariz, boca y ojos) el virus no vuela y no alcanza mas de un metro en distancia.
4.-	¿Es fácil contagiarse en los aviones?	No, es un medio poco propicio para contagiarse.
5.-	¿Como puedo evitar contagiarme?	No llevarse las manos a la cara, ojos nariz y boca. No estar con gente enferma. Lavarse las manos más de 10 veces al día.
6.-	¿Cual es el período de incubación del	En promedio de 5 a 7 días y los síntomas aparecen casi de inmediato.

	virus?	
7.-	¿Cuándo se debe de empezar a tomar medicamento?	Dentro de las 72 horas los pronósticos son muy buenos, la mejoría es del 100%
8.-	¿Cuál es la forma como entra el virus al cuerpo?	Por contacto al darse la mano o besarse en la mejilla y por la nariz, boca y ojos
9.-	¿El virus es letal?	No, lo que ocasiona la muerte es la complicación de la enfermedad causada por el virus, que es la neumonía
10.-	¿Qué riesgos tienen los familiares de la gente que ha fallecido?	Pueden ser portadores y formar una cadena de transmisión.
11.-	¿El agua de las albercas transmite el virus?	No porque contiene químicos y está clorada
12.-	¿Qué hace el virus cuando provoca la muerte?	Una cascada de reacciones como deficiencia respiratoria, la neumonía severa es la que ocasiona la muerte.
13.-	¿Cuándo se inicia el contagio, antes de los síntomas o hasta que se	Desde que se tiene el virus, antes de los síntomas

	presenten?	
14.-	¿Cual es la probabilidad de recaer con la misma enfermedad?	Del 0%, porque quedas inmune al virus porcino.
15.-	¿Donde se encuentra el virus en el ambiente?	Cuando una persona que lo porta estornuda o tose, el virus puede quedar en las superficies lisas como manijas, dinero, papel, documentos, siempre y cuando haya humedad. Ya que no se va a esterilizar el ambiente se recomienda extremar la higiene de las manos.
16.-	¿Si voy a un Hospital particular me deben cobrar la Medicina?	No, hay un acuerdo de no cobrarla ya que gobierno la está suministrando a todos los centros de salud públicos y privados.
17.-	¿El virus ataca más a las personas asmáticas?	Si, son pacientes más susceptibles, pero al tratarse de un nuevo germen todos somos igualmente susceptibles.
18.-	¿Cual es la población que esta atacando este virus?	De 20 a 50 años de edad.
19.-	¿Es útil el cubre bocas?	Hay algunos de más calidad que otros, pero si usted está sano es contraproducente, porque los virus por su tamaño lo atraviesan como si éste no existiera y al usar la

		máscara, se crea en la zona de la nariz y boca un microclima húmedo propicio al desarrollo viral: pero si usted ya está infectado úselo para NO infectar a los demás, aunque es relativamente eficaz.
20.-	¿Puedo hacer ejercicio al aire libre?	Si, el virus no anda en el aire ni tiene alas.
21.-	¿Sirve de algo tomar Vitamina C?	No sirve de nada para prevenir el contagio de este virus, pero ayuda a resistir su ataque.
22.-	¿Quien está a salvo de esta enfermedad o quien es menos susceptible?	A salvo no esta nadie, lo que ayuda es la higiene dentro de hogar, oficinas, utensilios y no acudir a lugares públicos.
23.-	¿El virus se mueve?	No, el virus no tiene ni patas ni alas, uno lo empuja a entrar adentro del organismo.
24.-	¿Las mascotas contagian el virus?	Este virus NO, probablemente contagian otro tipo de virus.
25.-	¿Si voy a un velorio de alguien que se murió de este virus me puedo contagiar?	NO.
26.-	¿Cual es el riesgo de las mujeres	Las mujeres embarazadas tienen el mismo riesgo pero es por dos, si pueden tomar los antivirales en caso

	embarazadas con este virus?	de contagio pero con estricto control médico.
27.-	¿El feto puede tener lesiones si una mujer embarazada se contagia de este virus?	No sabemos que estragos pueda hacer en el proceso, ya que es un virus nuevo.
28.-	¿Puedo tomar acido acetilsalicílico (aspirina)?	No es recomendable, puede ocasionar otras enfermedades, salvo que usted lo tenga prescrito por problemas coronarios, en ese caso siga tomándolo.
29.-	¿Sirve de algo tomar antivirales antes de los síntomas?	No sirve de nada.
30.-	¿Las personas con VIH, diabetes, sida, cáncer, etc., pueden tener mayores complicaciones que una persona sana si se contagia del virus?	SI.
31.-	¿Una gripe convencional fuerte se puede	NO.

	convertir en influenza?	
32.-	¿Que mata al virus?	El sol, mas de 5 días en el medio ambiente, el jabón, los antivirales, gel de alcohol.
33.-	¿Que hacen en los hospitales para evitar contagios a otros enfermos que no tienen el virus?	El aislamiento
34.-	¿El gel de alcohol es efectivo?	SÍ, muy efectivo.
35.-	¿Si estoy vacunado contra la influenza estacional soy inocuo a este virus?	No sirve de nada, todavía no hay vacuna para este virus.
36.-	¿Este virus está bajo control?	No totalmente, pero se están tomando agresivas medidas de contención.
37.-	¿Que significa pasar de alerta 4 a alerta 5?	La fase 4 no hace las cosas diferentes a la fase 5, significa que el virus se ha propagado de persona a persona en más de 2 países; y fase 6 es que se ha propagado en más de 3 países.
38.-	¿El que se	SI.

	infectó de este virus y se sana, queda inmune?	
39.-	¿Los niños con tos y gripa tienen influenza?	Es poco probable, los niños son poco afectados.
40.-	¿Medidas que la gente que trabaja debe tomar?	Lavarse las manos muchas veces al día.
41.-	¿Me puedo contagiar al aire libre?	Si hay gente infectada y que tosa y/o estornude sí puede ocurrir, pero la vía aérea es un medio de poco contagio.
42.-	¿Se puede comer carne de puerco?	SI se puede y no hay riesgo alguno de contagio.
43.-	¿Cual es el factor determinante para saber que ya se controló el virus?	Aunque se controle la epidemia ahora, en el invierno boreal (hemisferio norte) puede regresar y todavía no habrá vacuna.