

Influenza - Gripe A (H1N1)

¿QUÉ ES?

La Influenza o gripe es una enfermedad respiratoria que se presenta en forma aguda y es producida por el virus de la influenza.

El virus de la influenza estacional se presenta normalmente en otoño e invierno y los grupos de mayor riesgo son los adultos mayores de 65 años, pacientes con patología crónica de base e inmunosuprimidos.

¿CÓMO SE TRANSMITE?

De una persona enferma a una sana, a través de pequeñas gotas que elimina el enfermo al toser, estornudar, hablar, o al compartir utensilios, alimentos, o beso de un enfermo.

¿QUÉ HACER ANTE LA PRESENCIA DE SÍNTOMAS?

- **No se auto medique** y acuda de inmediato al médico. Comunique al médico que lo atiende si estuvo en contacto con alguna persona enferma de influenza.
- Limite el contacto con otros, no concurra al trabajo /escuela /actividades en lugares cerrados.
- Si **no presenta estos síntomas** pero estuvo en contacto con personas con síntomas de influenza, manténgase atento a la aparición de los mismos dentro de los primeros 10 días.

RECOMENDACIONES GENERALES A LA POBLACIÓN PARA EVITAR LA TRANSMISIÓN DE LA INFLUENZA

- Limpiar las superficies que tocan los enfermos con agua y detergente o jabón, o alcohol al 70%.
- Los pacientes con Influenza deben colocarse un barbijo para deambular.
- Las personas que cuidan a un paciente con Influenza, deben protegerse lavándose las manos y tapándose la boca y la nariz cuando se cuide a un enfermo.
- No es necesario que la población general sana utilice barbijos
- Vacunación en aquellas personas que pertenecen a grupos definidos por las actuales normas de inmunización para prevenir gripe.
- Siempre lave sus manos después de toser o estornudar.
- Utilize barbijo.
- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón o higienícelas con alcohol gel.

- No compartir alimentos, vasos y cubiertos.

¿CUÁNDO LAVARSE LAS MANOS?

Antes de:

- Preparar o comer algún alimento.
- Atender a un enfermo.
- Tratar una herida.
- Utilizar una computadora.

Después de:

- Ir al baño.
- Toser o estornudar.
- Sonarse la nariz.
- Visitar o atender a una persona enferma.
- Usar el transporte público.
- Estar en contacto con animales y sus desechos.
- Tocar carne cruda (pescado, carne y pollo).
- Manipular basura o pañales.
- Tocar objetos no rigurosamente limpios como dinero, teléfono o llaves.

Al llegar:

- Al trabajo.
- A casa.

SÍNTOMAS A TENER EN CUENTA

- Fiebre superior a 38°
- Dolores de cabeza, muscular y de articulaciones.
- Cansancio y decaimiento
- Tos, rinitis, ojos irritados, dolor de garganta
- Falta de apetito

TE ACONSEJAMOS

- El lavado frecuente de manos con agua y jabón.
- Cubrir la boca y la nariz al toser y estornudar, y lavarse las manos inmediatamente.
- El aislamiento domiciliario de los pacientes con influenza por 7 días, para evitar contagiar sobre todo a niños y ancianos convivientes. En función de la realidad sanitaria de cada jurisdicción, se aconseja adoptar medidas básicas de prevención en lugares cerrados de acceso público.
- No automedicarse sin una previa consulta médica.
- Ventilar bien la casa cuando sea posible.

En caso de presencia de síntomas concurra al médico para el asesoramiento adecuado.

