



MEDIDAS DE BIOSEGURIDAD

PRECAUCIONES GENERALES – INFLUENZA A(H1N1) RECOMENDACIONES PARA EVITAR EL CONTAGIO

GENERALIDADES

La noche del jueves 23 de abril del 2010 se notificó de la existencia de una epidemia de un nuevo tipo de influenza porcina en México, el nuevo virus de la epidemia del 2009 se identificó como Influenza A(H1N1). Durante el presente año 2010 circulan en el país virus de Influenza estacional A(H3N2), virus de Influenza pandémico A(H1N1) y otros virus respiratorios tales como el Adenovirus y Parainfluenza. Publicamos la siguiente información con el propósito de estar preparados y tomar las medidas preventivas razonables a fin de evitar contagios.

SIGNOS Y SÍNTOMAS:

- Fiebre mayor de 38 grados,
- Ardor y dolor en garganta
- Tos, rinorrea, cefalea,
- Malestar general que puede llevar a la postración
- **Puede presentar náuseas, vómitos o diarrea**

En caso de presentar un cuadro de fiebre alta de manera repentina, tos, dolor de cabeza, muscular y de articulaciones, ojos rojos, se deberá de acudir de inmediato a su médico o a su unidad de salud.

MECANISMOS DE CONTAGIO: Contacto con gotitas de saliva (Se transmite por las gotas de saliva o moco, al toser o estornudar o al tocar objetos contaminados y llevarse las manos a la boca o los ojos).

BIOSEGURIDAD MEDIDAS DE PRECAUCION PARA EVITAR EL CONTAGIO

- Alejarse de las personas con infección respiratoria y evitar el contacto
- Lavarse las manos con agua y jabón, o con gel de soluciones alcohólicas al 60 o 70%. Sobre todo después de toser o estornudar.
- No saludar de beso y de mano,
- No compartir alimentos, ni cubiertos, ni utensilios de uso personal.
- Cubrir la boca y nariz al toser y estornudar. Usar pañuelos desechables o de tela, (deséchelos en bolsas plásticas cerradas).

- Si no tiene pañuelo tosa o estornude en la manga de su camisa o en el ángulo del codo, nunca en sus manos.
- Evitar escupir en el suelo o en otras superficies expuestas al medio ambiente.
- Evitar contacto con animales enfermos principalmente cerdos.
- Evitar los sitios muy concurridos.
- Ventilar la casa y las oficinas
- Mantener limpios los objetos inanimados de uso común, todo lo que manejamos con las manos (manijas, teléfonos incluso los auriculares de estos, volante del auto, juguetes, barandales, interruptores de luz, cubiertas de cocina y baño, los vehículos de uso público también a fin de disminuir la adherencia del virus en las superficies inanimadas).
- Extremar las medidas de higiene y limpieza en casa sobre todo cuando las personas están más en ella. Al realizar las labores de limpieza deben usar guantes de látex y al finalizar lavarse las manos con agua y jabón. El virus es muy sensible al jabón, al alcohol y al cloro (no aplicarlo directamente sobre las manos pues deja la piel muy sensible y la llega a quemar).
- Usar cubrebocas (en caso de prestar servicio al público o usar transporte público, para evitar la dispersión de gotas nasales o bucales que puedan estar infectadas). También cuidar que las partículas infectadas entren en los ojos al estar junto a una persona que presente los síntomas de la gripe porcina.
- Mantener una distancia de 1.80 m de las demás personas,
- En caso de **corroborarse la enfermedad (o presentar un cuadro gripal)**, se recomienda visitar al médico y no automedicarse, tomar reposo y cubrirse tanto la nariz como la boca.
- Lavar con agua y jabón los sitios usados por el paciente enfermo,
- Abrigarse y evitar cambios bruscos de temperatura.
- Comer frutas y verduras ricas en vitaminas A y C (zanahoria, papaya, guayaba, naranja, mandarina, lima, limón y piña). Aumentar la cantidad de líquidos.
- Evitar exposición a contaminantes ambientales.
- No fumar en lugares cerrados ni cerca de niños, ancianos o enfermos.
- Si se tiene una gripe común acudir al médico.
- Siga las indicaciones del Médico y no se automedique.

**PARA MAYOR INFORMACION LLAMAR AL
Centro Nacional de Enlace (Epidemiología):**

6670-3449

512-9267

Comité Nacional de Bioseguridad:

512-9203 / 9335

Ministerio de Salud www.minsa.gob.pa

Dir. General de Salud - Depto. de Instal. y Serv. de Salud a la Pob. - Comité Nacional de Bioseguridad
PRECAUCIONES GENERALES PARA EVITAR EL CONTAGIO. INFLUENZA A(H1N1)