

# GUIA INFORMATIVA PARA EL FACILITADOR SOBRE INFLUENZA A(H1N1)

## “PREVENIR LA INFLUENZA A(H1N1) ES RESPONSABILIDAD DE TODOS”

### ¿Qué es la influenza A(H1N1)?

Es una enfermedad respiratoria altamente contagiosa que se transmite por un nuevo tipo de virus que afecta a los humanos. Como es un virus nuevo, aún no tenemos defensas y por eso se transmite muy fácil entre las personas. Como esta enfermedad se ha diseminado por muchos países, la OMS eventualmente declarará una pandemia. Una pandemia ocurre cuando una enfermedad infecciosa se presenta en personas en varios países al mismo tiempo.

### ¿Cómo se transmite?

Existen dos vías de transmisión: de persona a persona y a través de objetos contaminados.

#### **Persona a persona:**

Cuando una persona está enferma, al estornudar, toser o simplemente hablar expulsa pequeñas gotas de saliva que al ser aspiradas por una persona sana la pueden enfermar.

#### **Objetos contaminados:**

Los objetos que son tocados por las personas enfermas (platos, vasos, cubiertos, juguetes, teléfonos, perillas de puertas, las llaves del chorro o lavamanos, sanitarios, etc.) también pueden estar contaminados.

### ¿Cuáles son los síntomas?

Los síntomas más comunes son: fiebre mayor de 38°, dolor de garganta, malestar general, tos persistente, flujo nasal y dificultad para respirar.

### ¿Qué debo hacer si presento esos síntomas?

Debe ir al servicio de salud más cercano, para que le receten el tratamiento adecuado. Evite tomar cualquier medicamento, si no ha sido recetado por el personal de salud. Para salir de casa use una mascarilla. Debe ponérsela sobre su boca y nariz, ajustarla bien y reemplazarla cada vez que esté húmeda o visiblemente sucia. Evite ir a clases, a su lugar de trabajo, lugares públicos o actividades sociales o religiosas.

Si no tiene dificultad respiratoria ni fiebre de más 38°, pero tiene síntomas de resfriado, debe quedarse en casa para no esparcir el virus y contagiar a otras personas. Al quedarse en casa debe tener cuidado de no contagiar a las personas que viven con usted: evite el contacto físico a menos



de un metro de distancia, no comparta los alimentos o utensilios de cocina sin antes haberlos lavado y mantenga las ventanas abiertas para que su habitación se ventile. En lo posible duerma solo.

- En cualquiera de los dos casos informe al servicio de salud más cercano a través de un familiar y/o vecino, o mediante llamada telefónica al 46390065 al 74 ó 1566.

#### ¿Qué podemos hacer para prevenirla?

- Lavarnos correctamente las manos con agua y jabón. También podemos utilizar alcohol en gel para desinfectar y en caso de no tener jabón se puede utilizar ceniza. (Utilice la Guía para el Lavado de Manos, ejemplifique la forma correcta de hacerlo y pida que el público participe)
- Evitar saludar mediante contacto físico. (Dar la mano, abrazar o besar)
- Desinfectar los teléfonos que se encuentran en la vía pública, antes de utilizarlos (incluyendo celulares).
- Consumir alimentos ricos en vitamina A y C (limón, naranja, piña, zanahoria, tomate, etc.) y tomando agua pura.
- Utilizar un pañuelo desechable al toser, estornudar o hablar.
- Evite tocarse la boca, la nariz y los ojos sin haberse lavado previamente las manos
- Evite escupir en el suelo.
- Los rayos ultravioleta (rayos de sol) matan el virus, sin embargo en condiciones óptimas puede vivir hasta 48 horas. Es conveniente ventilar las habitaciones de la casa.

¡Prevenir la influenza por el virus A H1N1 es responsabilidad de todas y todas!



MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA  
Y ASISTENCIA SOCIAL