

Para prevenir el contagio de influenza

se recomienda a la población las siguientes medidas básicas

Mantenerse informado de la situación por las fuentes oficiales y seguir las indicaciones que brinden las autoridades sanitarias por los medios de comunicación masivos.

Medidas personales

1. - Extremar las medidas de lavado de manos:

- antes y después de comer, de atender un enfermo, de cambiar pañales.
- después de ir al baño
- luego de tocar objetos como: teléfonos, celulares, carros de supermercado, manijas de puertas, uso de computadoras, entre otras. V
- después de viajar en autobús
- después de volver de la calle
- después de toser o estornudar.

El tiempo adecuado para el lavado de manos eficaz según la la OMS es de 40-60 segundos, el mismo tiempo que tarda cantando la canción "Happy Birthday".

2.- Utilizar pañuelo desechable o papel higiénico al estornudar o toser. En caso de utilizar pañuelo de tela, no compartirlo, cambiarlo diariamente y lavarlo inmediatamente después de usarlo para evitar la propagación de gérmenes. Si no tiene pañuelo, utilizar el antebrazo.

3. No visitar personas enfermas o con síntomas de resfriados y gripes.

4. **Si está resfriado o tiene gripa:** no dar la mano, ni besar ni visitar personas. No tocarse los ojos ni la boca. No fumar. **Se recomienda a estas personas,** mantenerse en sus casas y no acudir a su centro de trabajo ni a sitios públicos de concentración como: iglesias, cines, estadios, centros comerciales, entre otros. Debe esperar entre siete y 10 días para asegurar la no transmisión del virus a otras personas.

5. Los síntomas que provoca esta enfermedad son: fiebre igual o superior a las 38 grados, tos y dolor de garganta, dolor de cabeza, de cuerpo, congestión nasal y en algunos casos vómitos y diarrea. En caso de tener algunos de estos síntomas llamar al establecimiento de salud más cercano para recibir orientación. En caso de asistir al establecimiento utilice mascarilla para evitar contagiar a otras personas.

6.- Limpiar frecuentemente con agua y cloro las superficies que puedan contaminarse con secreciones respiratorias.

Recomendaciones para atender enfermos en la casa

- Mantener a la persona en una habitación aislada del resto de las habitaciones en la medida que sea posible. Que tenga suficiente ventilación. En caso de que no sea posible, mantenga una distancia de un metro.
- Lavarse las manos con agua y jabón antes y después de atender al enfermo.
- A la hora de atender al enfermo, se debe cubrir boca y nariz con mascarilla preferiblemente y descartar en una bolsa y disponerla adecuadamente en un basurero.
- Todos los implementos para comer y de uso personal deben lavarse bien con jabón, agua caliente y cloro. Idealmente utilice implementos desechables y descarte inmediatamente en una bolsa plástica después de usarlos. Use guantes para la manipulación de los utensilios y para el lavado.
- La ropa utilizada por el enfermo debe lavarse de manera inmediata con jabón y cloro. De no ser posible colocar en una bolsa de plástico hasta su lavado.
- No permitir a las personas que tienen enfermedades crónicas (diabetes, hipertensión, cardiopatías, VIH, cáncer, problemas renales) ni a niños, adultos mayores y embarazadas, el contacto con el enfermo.
- Evitar el contacto con fluidos del enfermo. Si hay contacto accidental, lavarse con agua y jabón inmediatamente.
- De ser posible, es ideal utilizar un baño específicamente para el enfermo. Si no, cada vez que el enfermo lo utilice, desinfectelo con agua con cloro. Por un litro de agua dos cucharadas soperas de cloro (10 ml).
- Todos los contactos cercanos de los enfermos (hogar, sociales, trabajo y/o escuela) se deben de vigilar durante un período de hasta 14 días, midiendo la temperatura corporal dos veces al día.

Recomendaciones para el enfermo en casa

- Reposar.
- Hidratarse con abundantes líquidos. Si nota que la orina es oscura, incrementar el consumo de líquidos.
- Tomar líquidos calientes ya que ayudan a expulsar las flemas.
- Evitar el consumo de tabaco.
- Evitar el consumo de Aspirina (ácido acetil salicílico), especialmente en menores entre 2 y 16 años, por el riesgo de complicaciones asociadas con su consumo.
- Evitar el contacto con otras personas, especialmente niños pequeños o adultos mayores, para no diseminar la enfermedad en grupos de riesgo.

- Lavar las manos frecuentemente con agua y jabón, especialmente después de estornudar o tocarse la nariz.
- Cubrir boca y nariz al toser o estornudar con un pañuelo desechable preferiblemente y descartarlo en una bolsa plástica y disponerlo adecuadamente en un basurero para no transmitir el virus a otros.

Recomendaciones en los centros de trabajo, centros educativos, servicios públicos y comercio.

- Disponer en los servicios sanitarios jabón líquido, papel desechable o bien secadora eléctrica.
- Tener de manera visible la técnica de lavado de manos.
- Reforzar mediante comunicados internos, las medidas de lavado de manos y los cuidados al toser y/o estornudar.
- Si se identifican personas con síntomas de gripe o respiratorios, referirlas a un establecimiento de salud más cercano o a su médico de empresa.
- Atender las recomendaciones oficiales de las autoridades de salud.

Recomendaciones para los viajeros

Si tiene que viajar

- Evitar las aglomeraciones y aplicar las medidas de higiene de lavado de manos, los cuidados al toser y/o estornudar.
- Si utiliza medio de transporte público (avión, camión, metro) use el cubre bocas.

Si viene de zonas afectadas

- Si estuvo en un lugar afectado por casos o en contacto con una persona enferma, notifíquelo de manera inmediata al 01 800 0044 800.
- En caso de fiebre vigile su temperatura al menos dos veces al día.
- Utilice cubre boca para proteger a su familia y entorno.
- Informe donde tuvo contactos.
- Seguir las recomendaciones de las autoridades sanitarias del país