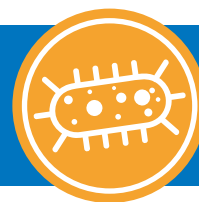


Prevenamos la gripe



La gripe o influenza es una enfermedad viral respiratoria que se presenta habitualmente en los meses más fríos del año, causando una importante carga de morbi-mortalidad en todo el mundo. La prevención es la herramienta más eficaz que tenemos para evitar enfermarse y que se propague.

Aprender a diferenciar gripe de otras enfermedades

La sola presencia de síntomas de resfriado, fiebre o catarro no significa que se esté infectado con el virus de la Influenza, ya que existen también otros virus que producen dichos síntomas.

La gripe se caracteriza por presentar:

- Fiebre mayor a 38° C
- Agotamiento y decaimiento
- Escalofríos
- Dificultad respiratoria
- Diarrea y vómitos
- Dolor de garganta
- Tos
- Congestión nasal o secreción nasal abundante
- Dolor de cabeza
- Dolores musculares

¿Cómo se infectan las personas?

Hay que saber que los virus se propagan fácilmente entre las personas cuando se encuentran a menos de dos metros de distancia (mediante gotitas de saliva o de secreciones expulsadas desde el aparato respiratorio y suspendidas en el aire, que entran en contacto con las mucosas de las vías respiratorias altas o conjuntivas) y también cuando se toca una superficie con la presencia del virus y luego se lleva la mano a la boca, ojos o nariz.

El período de contagio puede comenzar el día anterior a la aparición de los síntomas y durar hasta una semana después de contraer la enfermedad.

La "gripe A"

En abril de 2009, frente a un nuevo virus –denominado A (H1N1)- la Organización Mundial de la Salud (OMS) declaró el inicio del estado de pandemia que se prolongó hasta agosto del 2010. Dicho virus provendría de infecciones en cerdos, teniendo la capacidad de propagarse entre humanos, causando la enfermedad que se conoce como "gripe porcina".

-Recomendaciones especiales para lugares de trabajo-

La limpieza y el orden en los lugares de trabajo, son factores de gran impacto en la vida de las personas. No sólo porque generan ambientes más agradables, sino también porque contribuyen a evitar lesiones y enfermedades.

MEDIDAS DE HIGIENE



Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón o con gel alcohólico al 70%. Ambas formas son igualmente efectivas.



Limpiar las superficies y demás elementos de uso común (picaportes, mouse, teclados, aparatos telefónicos, etc.) en forma frecuente, con lavandina diluida al 1%.



Mantener jabón líquido, papel higiénico y toallas de papel **en los baños**.



Mantener permanentemente **limpios y aireados los ambientes** (incluidos los servicios sanitarios).



Mantener los papeleros de basura de los baños y oficinas **con bolsas plásticas**.

MEDIDAS DE PREVENCIÓN



Cubrirse la boca y la nariz al estornudar o toser con pañuelos descartables o con el pliegue del codo (nunca con la mano).



Desechar los pañuelos descartables en bolsas de plástico y cerrarlas.



Evitar, en lo posible, saludar con beso y/o dar la mano.



Evitar tocarse ojos, nariz y boca sin lavarse previamente las manos.



No compartir elementos como cubiertos, vasos, cepillos de dientes y teléfonos.



Evitar la exposición al tabaco.

RECUERDE

No se automedique. No tome aspirina.
Ante la menor duda, consulte a su médico de cabecera.