

GUÍA

para la prevención y control
de todos los tipos de
INFLUENZA O GRIPE



PRESENTACIÓN

Esta guía fue elaborada con el objetivo de proveer un instrumento que facilite la labor en la prevención y control de la gripe o influenza. Parte de una concepción teórica y metodológica que contribuye en la difusión de conocimientos y la adopción de prácticas saludables.

PRESENTACIÓN

A partir de la misma se pretende también, lograr el involucramiento de los asegurados que concurren a los servicios de la Red de Salud para la identificación, valoración y control de los factores de riesgo de ésta enfermedad.

PRESENTACIÓN

A su vez, con esta herramienta se trata de orientar la planificación de acciones que deben ser desarrolladas para evitar la propagación de la gripe o influenza.

¿Qué es la gripe?

Es una infección respiratoria aguda altamente transmisible por el virus Influenza.



¿Cómo se produce la transmisión?

La transmisión del virus ocurre de persona a persona, a través de pequeñas gotitas que se generan al hablar, toser o estornudar y que además, contaminan superficies.



¿Cuáles son los síntomas?

- Fiebre.
- Dolor de garganta.
- Tos.
- Dolores musculares y articulares.
- Congestión y secreción nasal.
- Malestar general.
- Falta de apetito.
- Dolor de cabeza.
- En algunos casos, vómitos y diarrea.



¿Cuáles son los síntomas de alarma?

- Dificultad para respirar.
- Dolor en el pecho o en el abdomen.
- Mareo, confusión.
- Vómitos.
- Fiebre persistente.



¿En qué caso se debe acudir al servicio de salud?

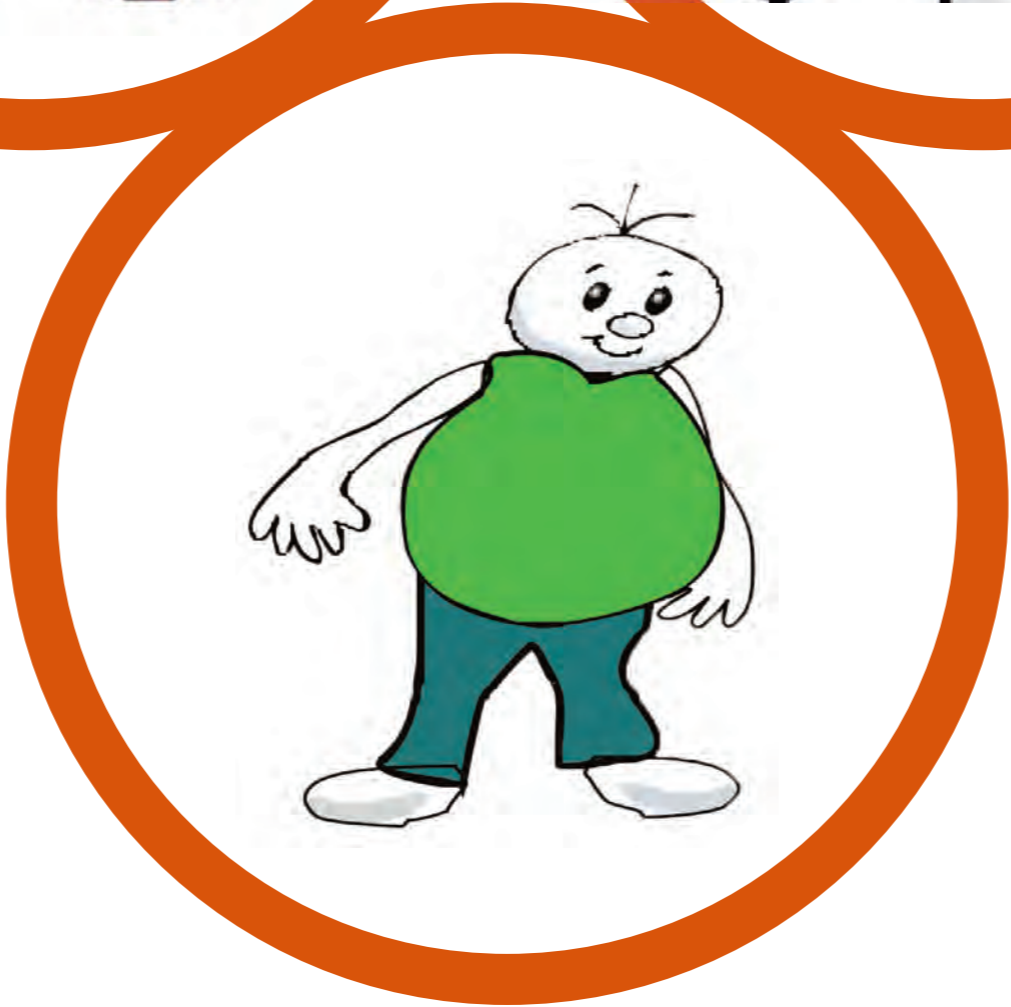
Ante la aparición de los primeros síntomas se debe acudir al servicio de salud más cercano, para el diagnóstico y tratamiento médico, sobre todo si la persona tiene algún riesgo de sufrir complicaciones de la gripe.

Es importante evitar la automedicación.



¿Quiénes pueden considerarse grupos de riesgo?

- Embarazadas.
- Personas obesas.
- Personas asmáticas.
- Personas diabéticas.
- Personas con desnutrición.
- Personas con bajas defensas.
- Personas que fuman.



Medidas preventivas

¿Cómo toser?

- Cubrite con un pañuelo descartable al toser o estornudar.
- Si no tenés pañuelo usa el hueco de tu codo.
- Lavate las manos con agua y jabón o algún producto a base de alcohol.



¿Cómo debemos usar tapaboca?

- Asegurate que cubra tu boca y nariz firmemente.
- Evitá tocarlo mientras estés usándolo.
- Cambialo por otro limpio y seco en cuanto esté húmedo, o después de 8 horas de uso.
- Desechalo si presenta grietas o roturas.



¿Cómo debemos lavarnos las manos?

- Usá agua y jabón o algún producto a base de alcohol.
- Lavate las manos por lo menos 20 segundos, sin olvidar las muñecas y entre los dedos.
- Enjuagá tus manos completamente.
- Secalas con papel descartable.
- Cerrá la canilla y abrí la puerta con el mismo papel.



¿Cómo cuidar a un enfermo en casa?

- Mantenerle en reposo en cama.
- Limitarle el contacto con otras personas. Evitar visitas.
- Lavarle las manos regularmente con agua y jabón o algún producto a base de alcohol.
- Darle de tomar 5 a 8 vasos de agua al día y alimentarle adecuadamente.



¿Qué debemos hacer en nuestra escuela?

- Mantener limpias las superficies de pupitres, sillas, mesas, ect.
- Orientar a los padres sobre la importancia de no enviar a la escuela a su hijo/a si presenta síntomas de la enfermedad; en este caso, notificar a la escuela. Si los/as maestros/as detectan niños/as con síntomas de gripe ya sea en la formación o en el aula, deberán llamar a sus padres y enviarlos a sus hogares.
- Preparar ejercicios y actividades para la casa.



¿Qué debemos hacer en nuestro trabajo?

- Disponer de un espacio donde los/as funcionarios/as puedan acceder a información sobre las medidas preventivas.
- Limpiar frecuentemente objetos de uso común como teléfonos, escritorios, teclados de computadoras, barandas de escaleras, botones de control de los ascensores y otros.
- Disponer de papel desechable y jabón líquido en los baños.

- No acudir al trabajo si se presentan síntomas de gripe. Si esto ocurre en el trabajo, regresar a la casa a reposar.
- Mantener permanentemente en condiciones higiénicas los servicios sanitarios, vestidores y casilleros destinados al personal.
- Ventilar en la medida de lo posible, todas las áreas de la oficina o lugares de trabajo.
- Mantener limpios los lugares destinados a la elaboración de alimentos.



