

## A Todos los Padres y Protectores

El nuevo tipo de gripe A (H1N1) que irrumpió en Japón en la primavera del pasado año ha llegado a ser una epidemia nacional. De acuerdo con el Instituto Nacional de Enfermedades Infecciosas, la mayor parte de los pacientes infectados desde julio del año pasado son pacientes con edades inferiores a los 20 años. La mayoría de los síntomas son suaves y se dice que fármacos antigripales como Relenza son muy efectivos contra la enfermedad. Sin embargo, se dice que la enfermedad a veces puede tener efectos más serios en los niños pequeños y en gente con enfermedades.

La estación gripal llega todos los años sobre enero y febrero, por esta razón debemos tomar medidas contra la propagación tanto de la gripe estacional como contra el nuevo tipo de gripe.

### Si no se sintiera bien...

Por favor le rogamos que trate a su hijo lo antes posible de acuerdo con los síntomas de enfermedad.

- Respiración rápida o dificultad en respirar
- Mal color de cara (ejemplo: pálida)
- La fiebre persiste, náuseas o diarrea persistentes
- Nerviosismo, sin ganas de jugar y reflejos lentos
- Duración prolongada y empeoramiento de los síntomas



### Precauciones a tomar referentes al tratamiento domiciliario

Prevenir que la enfermedad se propague entre los miembros de la familia puede que sea difícil pero para prevenir infecciones adicionales, trate de hacer lo descrito debajo.

#### Lo que pueden hacer las personas enfermas:

- Use máscara incluso mientras esté en casa y tosa de manera adecuada.
- Lávese frecuentemente sus manos.
- Tome todas las medicinas de acuerdo con las instrucciones.
- Beba muchos líquidos y duerma lo suficiente.

#### Lo que pueden hacer las personas que conviven con las enfermas:

- Lavarse sus manos frecuentemente después de haber cuidado a las enfermas.
- Estar en habitaciones diferentes alejados de las personas enfermas todo lo que se pueda.
- Usar una máscara cuando se entre en contacto con las personas enfermas.

Lo más importante es que todos prevengan de forma eficaz la gripe, por lo que les pedimos a todos ustedes que comprendan y colaboren en esta labor.

## Prevenir la Gripe con la Ayuda de todos

Publicado en enero de 2010.  
Comité de Educación de Mie, Departamento de Salud y Bienestar

### No Coja la Gripe

#### Lávese sus manos frecuentemente.

Los virus de la gripe son transmitidos a través del contacto con las manos.



- Lávese detenidamente las manos durante unos 20 segundos con jabón y agua corriente.
- Séquese bien las manos con una toalla limpia o un pañuelo.

#### Hacer gárgaras



- Duerma suficiente tiempo y aliméntese de forma equilibrada.
- Mantenga las clases y las habitaciones bien ventiladas.
- No comparta cantimploras, o beba "a morro" compartiendo botellas de agua etc.
- No comparta toallas.

### No Propague la Gripe

#### Si tiene fiebre o se siente enfermo...

- Esté en casa, no vaya a la escuela y descanse.
- Vaya al hospital o a la clínica, o vea a su médico de familia lo antes posible para realizar las consultas y que le examine.
- No salga a la calle.
- Trate de no infectar a su familia o a las personas de su alrededor.

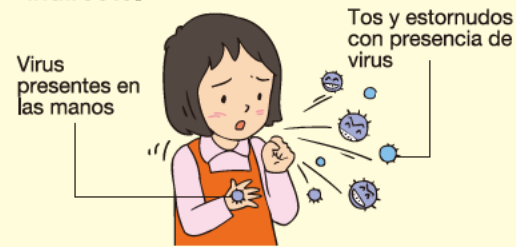


#### Si tose hágalo de forma adecuada (use máscara)

- Cuando no use una máscara, cúbrase su boca y nariz cuando tosa o estornude. Tire los pañuelos de papel que haya utilizado después de haberse lavado las manos.

## La gripe se transmite de persona en persona.

- (1) Tos y estornudos de las personas infectadas.
- (2) La infección se propaga a través del contacto directo ó indirecto.



**Transmisión  
Aérea  
Transmisión  
por Contacto**



## Lo más importante es lavarse las manos.

- Para prevenir la transmisión a través del contacto, lávese las manos frecuentemente.
- Lávese sus manos detenidamente durante 20 segundos utilizando jabón y agua corriente.
- Después de haberse lavado, séquese sus manos cuidadosamente con una toalla limpia o un pañuelo hasta secarse.
- No comparta toallas o pañuelos con otra gente.

### Primero compruebe.



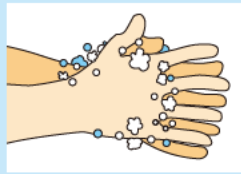
Quítese su reloj y sus anillos. Lleve las uñas cortas.



(1) Haga espuma con el jabón.



(2) Lave la llave del grifo.



(3) Lávese la palma de sus manos.



(4) Lávese el dorso de la mano y entre los dedos.



(5) Lávese bien entre las uñas.



(6) Lávese los dedos uno por uno.



(7) Lávese sus muñecas.



(8) Lávese bien bajo un chorro de agua.

**Recuerde hacer gárgaras cuando vuelva a casa.**



## ¿Ha tomado las medidas oportunas contra la gripe?

**Comprobémoslo  
juntos.**



### Realicemos las comprobaciones tanto en casa como en la escuela y evitemos coger la gripe.

- |                             |                             |   |
|-----------------------------|-----------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Sí | <input type="checkbox"/> No | ¿Se ha lavado sus manos frecuentemente?                                 |
| <input type="checkbox"/> Sí | <input type="checkbox"/> No | ¿Se ha lavado sus manos durante 20 segundos con jabón y agua corriente? |
| <input type="checkbox"/> Sí | <input type="checkbox"/> No | ¿Se ha lavado entre los dedos y bajo las uñas?                          |
| <input type="checkbox"/> Sí | <input type="checkbox"/> No | ¿Se ha secado bien sus manos con una toalla limpia o un pañuelo?        |
| <input type="checkbox"/> Sí | <input type="checkbox"/> No | ¿Se ha enjuagado la boca después de volver a casa desde la calle?       |
| <input type="checkbox"/> Sí | <input type="checkbox"/> No | ¿Ha dormido lo suficiente?  |
| <input type="checkbox"/> Sí | <input type="checkbox"/> No | ¿Ha tomado una alimentación bien equilibrada?                           |
| <input type="checkbox"/> Sí | <input type="checkbox"/> No | ¿Mantiene las clases o las habitaciones bien ventiladas?                |
| <input type="checkbox"/> Sí | <input type="checkbox"/> No | ¿Evita beber de morro de las botellas compartidas etc.?                 |
| <input type="checkbox"/> Sí | <input type="checkbox"/> No | ¿Se cubre la boca y la nariz con un pañuelo cuando tose o estornuda?    |