

Prevenir la Influenza A H1N1

es responsabilidad de todos y todas

¿ Qué es la influenza A H1N1 ?

Es una enfermedad nueva que se transmite por el virus A H1N1, como lo llaman los científicos. Se puede prevenir poniendo en práctica algunos consejos en nuestras casas, en nuestros salones de clase, en los parques y en nuestra comunidad.



¿ Cómo se transmite la influenza A H1N1 ?

Cuando las personas infectadas por el virus A H1N1 tosen o estornudan, expulsan gotitas de saliva que contienen el virus y si estas gotitas nos salpican podemos contagiarnos. También se transmite cuando usamos las manos para cubrirnos la boca al toser o estornudar, porque el virus se queda en nuestra piel y de allí pasa a las manos de otras personas cuando las saludamos o a todas las superficies que tocamos como mesas, teléfonos u otros objetos.

¿ Cómo podemos protegernos de la influenza A H1N1 ?

1. Debemos lavarnos las manos frecuentemente con agua y jabón o con ceniza porque esto ayuda a que no nos enfermemos.
2. Evitemos compartir los alimentos, las bebidas, los platos, los cubiertos y los juguetes.
3. Abramos las ventanas para que permitamos la entrada del sol y se mantengan ventilados los salones de clase. Debemos hacer lo mismo en nuestras casas.
4. Cuando estornudemos o tosamos, usemos un pañuelo desechable o utilicemos las mangas de la camisa o blusa para cubrirnos la boca.
5. Si tenemos gripe preguntemos a nuestros padres y maestros si sería mejor quedarnos en casa hasta que nos sintamos mejor.



¿ Cómo sabemos que estamos enfermos de la influenza A H1N1 ?

Si tenemos fiebre de 38° C., tos, dolor de cabeza o de garganta y secreción nasal, debemos pedirle a nuestros padres, familiares o a quienes nos cuidan que nos lleven al servicio de salud más cercano. Allí un profesional de la salud nos examinará y nos dará el tratamiento adecuado para sanarnos.

Si conocemos a alguien que presente estos síntomas debemos decirle que vaya al servicio de salud.

¿ CÓMO LAVAR NUESTRAS MANOS ?

1



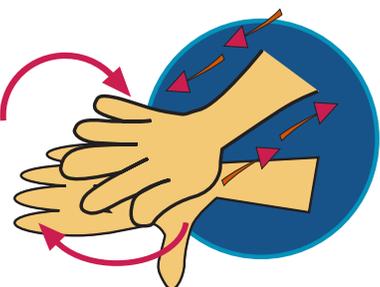
Humedecer o mojar las dos manos con agua.

2



Poner en la mano la cantidad de jabón o de ceniza necesaria para cubrir la superficie de las dos manos.

3



Juntar las dos manos y frotar las dos palmas, una contra la otra.

4



Frotar la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda, abriendo los dedos. Luego frotar la palma de la mano izquierda contra el dorso de la mano derecha, abriendo también los dedos.

5



Frotar las palmas de las manos entre sí, abriendo los dedos.

6



Unir los dedos de las dos manos con las palmas y mover las manos de izquierda a derecha, limpiando las uñas.

7



Frotar el pulgar izquierdo con un movimiento de izquierda a derecha, atrapándolo con la palma de la mano derecha. Hacer lo mismo con la otra mano.

8



Enjuagar las manos con agua para que queden libres de jabón y secarla con un papel desechable.

La enfermedad no se transmite por comer carne de cerdo