

Hoja de datos

Septiembre de 2009

Virus de la gripe H1N1 Información para familias con niños de edad escolar

¿Qué es el virus de la gripe H1N1?

El virus de la gripe H1N1 es una enfermedad respiratoria que causa fiebre, escalofríos, tos, dolor de garganta, dolor de cabeza, dolores musculares, cansancio y posiblemente náuseas, vómitos o diarrea, como la gripe estacional (influenza).

¿Quién corre mayor riesgo de contraer el virus de la gripe H1N1?

Como ocurre con la gripe estacional, los niños más pequeños tienen más probabilidad de contagiarse porque se lavan las manos con menos frecuencia, no practican a menudo el protocolo apropiado para estornudar y toser y tienen un contacto más directo con otros niños. Las mujeres embarazadas y las personas con enfermedades crónicas no tienen un mayor riesgo de contagiarse. Sin embargo, estos grupos parecen tener un mayor riesgo de enfermedad más grave. Por lo tanto, es especialmente importante que estos grupos se laven las manos con frecuencia y contacten con su proveedor de cuidados de salud lo más pronto posible si se enferman con síntomas de la gripe.

¿Cómo se propaga el virus?

La influenza se transmite de persona a persona. La tos y los estornudos desprenden el virus de la gripe en el aire donde puede ser respirado directamente por otras personas a una distancia de seis pies (1.8 m). El virus también puede permanecer en superficies duras como mostradores y perillas o pomos de puertas, donde puede llegar a las manos y transmitirse cuando alguien se toca la boca o la nariz.

¿Durante cuánto tiempo puede una persona con gripe contagiar a otra persona?

Las personas con gripe pueden contagiar a otros desde un día antes de la aparición de los síntomas hasta siete o más días después de enfermarse. Uno es más contagioso al inicio de los síntomas. Una vez que se encuentre bien de nuevo, es raro transmitir la infección a otros.

¿Cómo puedo detener la transmisión de la gripe?

El lavarse las manos es la mejor forma de prevenir la propagación de la gripe.

El personal y los alumnos deben tomar estas medidas para ayudar a detener la gripe:

- Lavarse las manos frecuentemente con jabón y agua tibia durante 15 a 20 segundos o limpiarse las manos con un desinfectante para manos que contenga alcohol
- Evitar tocarse los ojos, la nariz o la boca
- Toser o estornudar en un pañuelo de papel y lavarse o desinfectarse las manos después
- Si no se tiene un pañuelo de papel, estornudar o toser en la manga o el brazo, NO en las manos
- No compartir objetos que puedan transmitir la gripe, como los utensilios y los vasos, las boquillas de los instrumentos musicales, las botellas de agua, etc.
- Estar atento a los síntomas parecidos a los de la gripe como fiebre, escalofríos, tos, dolor de garganta, dolores musculares y posiblemente vómitos o diarrea y quedarse en casa si éstos se presentan.

Hoja de datos

- Quedarse en casa si se siente enfermo.
- Mantenerse bien descansado y físicamente activo, beber líquidos en abundancia y comer comida nutritiva

¿Cuándo debería lavarme las manos?

- Después de toser, estornudar o sonarse la nariz
- Después de usar el baño
- Después estrechar la mano
- Antes de comer y/o preparar comida
- Cuando esté en contacto con alguien que esté enfermo
- Antes y después de usar un equipo compartido como computadoras

Enseñe a sus hijos en edad de asistir a la escuela primaria la importancia de lavarse las manos viendo este video en Internet **Lather, Rinse, Defeat Germs (Enjabonarse, enjuagarse, combatir los gérmenes)** http://www.toronto.ca/health/cdc/clean_hands/clean_hands_video.htm

¿Puedo contraer el virus de la gripe H1N1 al comer o preparar cerdo?

No. El virus de la gripe no se encuentra en los productos de cerdo que consumimos. Asegúrese de que el cerdo esté bien cocido y no esté rosado en el centro, para evitar otras infecciones como las bacterias.

¿Cerraré la escuela si hay un caso de virus de la gripe H1N1 entre los alumnos o el personal?

Los Servicios de Salud Pública de Toronto están aconsejando actualmente que no se cierren las escuelas si se identifica un caso, igual que no cierran las escuelas cuando hay casos de gripe estacional. Todas las actividades escolares normales pueden y deben continuarse pero las personas enfermas deben quedarse en casa.

Mi hijo ha estado en contacto con alguien que estuvo enfermo con la gripe. ¿Qué debo hacer?

Los virus de la gripe están circulando en la comunidad. Si su hijo se siente bien, debe continuar yendo a la escuela y participar en las actividades normales. Si su hijo se enferma, debe quedarse en casa y no ir a la escuela hasta que se encuentre bien.

¿Hay algún medicamento disponible para tratar esta gripe?

Los medicamentos antivíricos no se recomiendan para las personas sanas que tienen enfermedades leves de la gripe. Estos medicamentos pueden recomendarse a personas que se contagian de la gripe y que tienen una enfermedad más grave, o que tienen una enfermedad que aumente los riesgos de complicaciones más graves provocadas por la gripe.

¿Cómo mantengo limpias las superficies para prevenir la propagación de la influenza?

Los desinfectantes comunes del hogar matarán al virus en objetos y superficies del hogar. Mezclando una cucharadita de lejía (blanqueador) con dos tazas de agua se hace una solución que matará al virus.

Hoja de datos

¿Me protegerá la vacuna anual contra la gripe?

La vacuna contra la gripe estacional normal lo protegerá contra la gripe estacional (compruebe nuestro sitio Web para obtener información sobre las próximas sesiones clínicas de vacunas antigripales). La vacuna contra la gripe estacional de este año no lo protegerá contra el virus de la gripe H1N1. Posteriormente en el otoño se dispondrá de más información sobre la vacuna contra la gripe H1N1.

¿Dónde puedo obtener más información?

- Servicios de Salud Pública de Toronto <http://www.toronto.ca/health> o 416-338-7600
- Ministerio de Salud y Cuidados de Larga Duración de Ontario <http://www.health.gov.on.ca>
- **TeleHealth Ontario 1-866-797-0000.**
- Agencia de Salud Pública de Canadá <http://www.phac-aspc.gc.ca> o 1-800-454-8302
- **Fight flu (Combatir la gripe)** <http://www.fightflu.ca/>
- Sociedad Canadiense de Pediatría www.caringforkids.cps.ca/