

## **MEDIDAS DE PREVENCIÓN CONTRA EL VIRUS AH1N1**

¿Cómo prevenir el contagio?

- ✚ Lávese las manos con frecuencia, especialmente después de toser o estornudar. Hágalo con agua corriente y jabón, restregando muy bien cada parte (dorso, palma, dedos, comisuras entre los dedos, las uñas e incluso la muñeca) por lo menos durante 15 segundos, enjuagando completamente y secándolas con una toalla limpia.
- ✚ Aprenda a toser y estornudar, cubriéndose boca y nariz con un pañuelo desechable, que luego tira a la caneca, o con el brazo o la manga, si el estornudo le coge sin pañuelo. No use las manos para cubrirse la boca, así no infectará luego los objetos y personas que toque.
- ✚ Si le da gripa, quédese en la casa, guarde reposo, consuma bastantes líquidos y no se auto medique. Evite contagiar a las demás personas de la familia: use tapabocas, evite el contacto físico, no comparta los utensilios de cocina sin haberlos lavado, permanezca y duerma solo en una habitación y mantenga las ventanas abiertas y la puerta cerrada.
- ✚ Acuda a los servicios de salud sólo si la gripa se complica, porque si acude con una gripa común, esparce ese virus, corre el riesgo de contagiarse de otros virus y además congestiona los servicios de salud, impidiendo la atención oportuna de personas que realmente los necesitan.

El síntoma clave en adultos para saber si la gripa se complicó, es la dificultad para respirar por razones distintas a la congestión nasal (es decir cuando hay sensación de ahogo. En niñas y niños usted puede identificar complicación cuando la respiración es rápida, se les hunde el abdomen bajo las costillas y se escuchan ruidos al respirar.

- ✚ Al momento de comer o beber no comparta con otras personas vasos, pocillos ni cubiertos.
- ✚ Evite saludos de mano, abrazo o beso.
- ✚ Evite tocarse la boca, la nariz y los ojos sin haberse lavado previamente las manos.
- ✚ Mantenga limpios los objetos de uso común, como manijas, grifos, pasamanos, teléfonos, celulares, interruptores de luz, entre otros objetos.
- ✚ Mantenga aireadas y permita la entrada del sol a casas, oficinas, colegios, fábricas y demás lugares cerrados.
- ✚ Evite asistir a lugares y actos muy concurridos.
- ✚ Use adecuadamente el tapabocas. Póngalo sobre boca y nariz. Ajústelo para que quede firme, pero cómodo. Reemplácelo cada vez que esté húmedo visiblemente sucio. Bótelo a la basura y lávese las manos después de cambiarlo.
- ✚ Comparta esta información con todas las personas que pueda, es un acto de solidaridad que ayuda a prevenir el contagio.

### **Recuerde**

**La influenza A (H1N1) nos toca a todos, combatirla también.  
Podemos protegernos...**

- ✚ Lavándonos las manos con frecuencia.
- ✚ Aprendiendo a toser y estornudar.
- ✚ Si nos da gripa, quedándonos en casa.
- ✚ Acudiendo a los servicios de salud sólo si la gripa se complica.
- ✚ Extreme las medidas de prevención y atienda las indicaciones de las autoridades.
- ✚ Compartiendo esta información con familiares, vecinos, compañeros de trabajo o estudio, amigos y con todas las personas que podamos.