

Lo que puedes hacer:

El nuevo virus de la gripe H1N1 2009

Contribuye a tu propia protección y a la de tus estudiantes



Según los Centros de Control y Prevención de Enfermedades (CDC, siglas en inglés), los hábitos saludables pueden ayudar a detener la propagación de gérmenes y prevenir enfermedades como la gripe.¹

¿Qué es el nuevo virus de la gripe H1N1 2009?

El nuevo virus H1N1 es un virus de influenza que ha surgido recientemente y que enferma a las personas. El virus fue detectado en personas por primera vez en los Estados Unidos, en abril de 2009. En poco tiempo se identificó que el virus se transmitía de persona a persona, probablemente del mismo modo que la gripe estacional. El 11 de junio de 2009, la Organización Mundial de la Salud (WHO, siglas en inglés) definió al nuevo virus H1N1 como un virus pandémico.² En un principio, el virus recibió el nombre de "gripe porcina" porque las pruebas de laboratorio arrojaron que gran parte de sus genes eran muy similares a los virus de la influenza que afectan a los cerdos (ganado porcino) de Norteamérica. Sin embargo, estudios posteriores han demostrado que el nuevo virus es muy diferente de aquellos que normalmente se propagan entre los cerdos de Norteamérica.²

¿Es contagioso el nuevo virus H1N1?

Los CDC han determinado que este nuevo virus H1N1 es contagioso y se transmite de persona a persona a nivel mundial, probablemente, casi del mismo modo en que se propagan los virus de la influenza estacional.²

¿Cómo se propaga el nuevo virus H1N1?

- Los virus de la gripe se transmiten principalmente de persona a persona cuando quien tiene influenza tose o estornuda.
- Los virus también pueden propagarse cuando una persona se toca los ojos, la boca o la nariz luego de haber estado en contacto con una superficie infectada con los virus de la gripe.

¿Cómo puedo protegerme y proteger a mis estudiantes del nuevo virus H1N1?

- Insta a todos a cubrirse la boca y la nariz al toser o estornudar.
- Lávate las manos frecuentemente con agua y jabón, especialmente después de toser o estornudar. Las soluciones para higienizar las manos a base de alcohol también son efectivas.
- Intenta evitar el contacto cercano con personas que estén infectadas.
- Evita tocarte los ojos, la nariz o la boca. Los gérmenes se propagan por dicho contacto.
- Usa desinfectantes en superficies de uso frecuente.
- Si tú o alguno de tus estudiantes presentan síntomas similares a los de la gripe, deben permanecer en su hogar durante un mínimo de 24 horas después de que la fiebre haya desaparecido, salvo que deban salir en busca de atención médica o para suplir otras necesidades. (La fiebre debería desaparecer sin necesidad de medicamentos).

¿Qué debo hacer si a alguien del aula le diagnostican que ha contraído el virus H1N1?

- Los estudiantes y miembros del personal que parezcan sufrir síntomas similares a los de la gripe deben ser enviados a un cuarto aislado hasta que puedan retirarse a sus hogares. Los CDC recomiendan que, de ser posible, estas personas utilicen un barbijo y que quienes los cuiden también usen un equipo protector.³
- Insta a los estudiantes, profesores y demás personal que presenten síntomas similares a los de la gripe a que permanezcan en sus hogares por al menos 24 horas después de que la fiebre o los signos de la fiebre hayan desaparecido, sin la utilización de medicamentos. Deben permanecer en sus hogares incluso si están tomando medicamentos antivirales.³
- Recuerda enfatizar en todo momento la importancia que tienen los principios básicos de la prevención contra la influenza: permanecer en el hogar cuando se está enfermo, lavarse las manos con agua y jabón en forma frecuente,

Lo que puedes hacer:

El nuevo virus de la gripe H1N1 2009



Contribuye a tu propia protección y a la de tus estudiantes

siempre que sea posible, y cubrirse la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser o estornudar (de no tener un pañuelo desechable, usar la manga de la camisa o el brazo).³

- Limpia y desinfecta las superficies de uso frecuente del aula.³ Los "lugares preferidos" de los gérmenes son, entre otros, los escritorios, las sillas, las manijas de las puertas y los teclados de las computadoras.

Los CDC también cuentan con pautas ya establecidas en caso de que las evaluaciones a nivel nacional y mundial indiquen un aumento en la gravedad de la situación. Las mismas se encuentran disponibles en www.cdc.gov/h1n1flu/schools.

¿Puede la limpieza y desinfección del hogar ayudar a evitar que se propague la transmisión?

Sí. Para ayudar a prevenir la transmisión de gérmenes, sigue estos sencillos pasos:

- Las superficies de uso frecuente deben desinfectarse con un producto desinfectante certificado por la EPA.
- Entre las superficies que deben desinfectarse se incluyen las mesitas de noche, las superficies del baño, los juguetes de los niños, las manijas de las puertas, los interruptores de luz, los teléfonos y la manija del refrigerador.
- Usa toallitas desinfectantes para limpiar dispositivos electrónicos de uso frecuente, tales como el mouse y el teclado de tu computadora, el teléfono y los controles remotos, etc.

¿Qué desinfectantes pueden usarse?

La Agencia de Protección Ambiental de Estados Unidos (EPA, siglas en inglés) ha comunicado que los desinfectantes registrados que son efectivos para combatir la influenza A también sirven para combatir el nuevo virus H1N1 en superficies no porosas. Los siguientes productos desinfectantes para superficies duras pueden contribuir a reducir la propagación del virus de la influenza cuando se usan según se indica:

Clorox® Regular-Bleach* **Clorox® Disinfecting Wipes*** **Clorox® Clean-Up® Cleaner with Bleach***

Las instrucciones para desinfectar con productos certificados por la EPA se encuentran en la etiqueta de cada producto.

- Desinfecta las superficies de uso frecuente tales como las superficies del baño, los juguetes de los niños, las manijas de las puertas, los interruptores de luz, los teléfonos y las manijas del refrigerador.
- Usa toallitas desinfectantes para limpiar dispositivos electrónicos de uso frecuente tales como el mouse y el teclado de tu computadora, el teléfono y los controles remotos, etc.

Para obtener más información sobre el nuevo virus H1N1 y sobre las medidas que puedes tomar para protegerte y proteger a tus estudiantes, visita:

www.cdc.gov/h1n1flu o www.pandemicflu.gov