

Medidas Preventivas ante la Epidemia de Influenza Porcina



Save the Children
México

Debido a la epidemia de Influenza Porcina que está afectando y amenazando a la población de México se está emitiendo la siguiente información como medida preventiva.

Síntomas

La enfermedad se caracteriza por:

- inicio súbito
- fiebre alta (mayor a 39° C)
- dolor de cabeza
- fatiga
- tos
- dolor de garganta
- rinorrea (inflamación de la mucosa nasal)
- irritación de los ojos
- congestión nasal
- dolor muscular intenso

En los niños y niñas se puede presentar:

- náuseas
- vómito
- diarrea

NOTA: Estos síntomas también pueden ser provocados por otras enfermedades

Patrones de transmisión

Los virus se dispersan por el aire cuando alguien enfermo habla, tose o estornuda; otras personas se pueden infectar al respirar el aire contaminado o cuando la persona toca algún objeto contaminado y posteriormente se toca la boca o nariz.

La influenza porcina parece transmitirse fácilmente entre humanos.

La influenza normal está presente en personas infectadas desde uno o varios días antes de sentirse enfermos hasta 7 días después de haberse “recuperado”.

Adultos sanos de entre 20 y 50 años parecen ser más vulnerables que los grupos normalmente vulnerados por influenza estacional; es decir adultos mayores y niños y niñas menores de 5 años.



Save the Children
México

Medidas Preventivas ante la Epidemia de Influenza Porcina

Recomendaciones para protegerte y las personas a tu alrededor

- Mantener la calma y mantenerse informados de medidas oficiales.
- Usar cubrebocas cuando salga a la calle y acude al trabajo.
- Evitar saludar con contacto físico como beso o de mano.
- Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca.
- Cubre tu boca con un pañuelo de papel al toser o estornudar.
- Tira el papel al basurero.
- Si no cuentas con un papel, no utilices tu mano – utiliza la parte interna del codo.
- Lávate las manos bien con jabón (o con gel antibacterial) por 10 a 15 segundos después de:
 - Toser o estornudar
 - Ir al baño
 - Cuidar a un enfermo
 - Después de manejar basura o animales
- Mantente alejado de personas enfermas (Centros de Salud a menos de que sea muy necesario).
- Se debe limpiar las superficies en la casa y el trabajo con detergente y desinfectante, así como trastes y enseres domésticos.
- Se debe evitar multitudes, posponiendo reuniones o invitaciones a bares, restaurantes, cines y fiestas.
- Procurar que los niños y niñas juegan adentro y no en parques.
- Evitar hacer ejercicio al aire libre o en espacios con mucha gente.
- Abrígate y evita cambios bruscos de temperatura.
- Come muchas frutas y verduras ricas en vitaminas A y C (frutas anaranjadas y amarillas como zanahoria, papaya, guayaba, naranja, lima, limón, mandarina y piña).
- Es importante dormir suficiente, hacer ejercicio, controlar el estrés y tomar muchos líquidos.
- No se puede fumar en lugares cerrados o cerca de niños, ancianos y personas enfermas.
- Mantener las ventanas abiertas para permitir la ventilación sea de la casa como del trabajo.

Para más información, consulta a tu médico o personal del Centro de Salud más cercano.