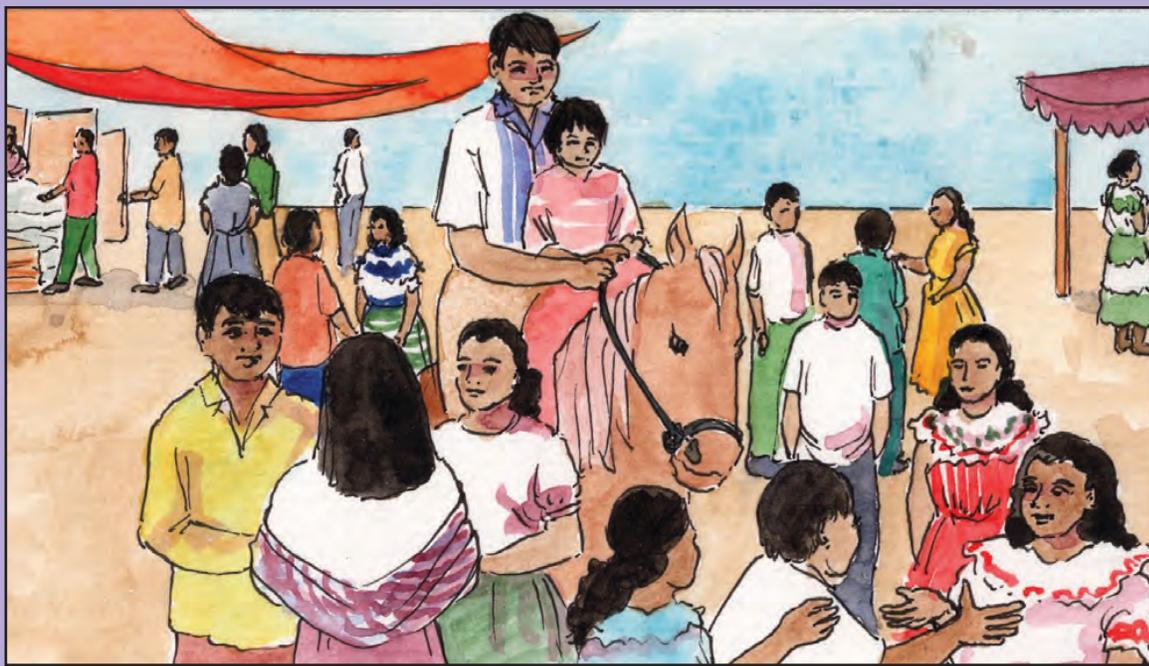


PANDEMIA DE INFLUENZA

Lo que la gente debe de saber



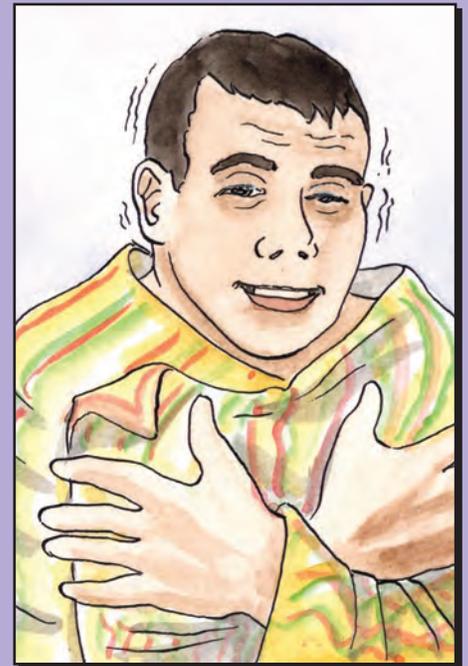
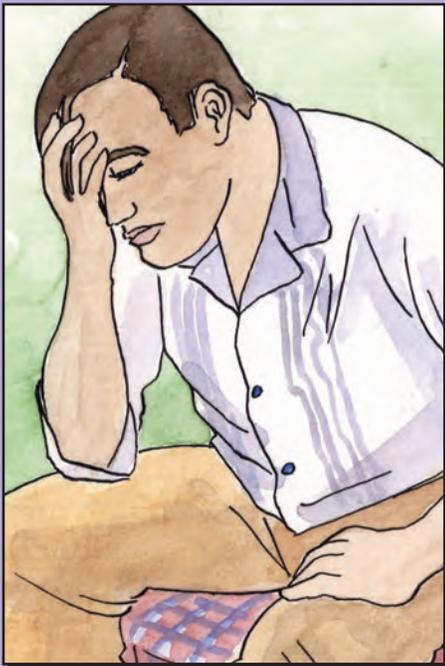
SINTOMAS DE LA PANDEMIA DE INFLUENZA

Usted podría tener Pandemia de Influenza si presenta:

- Tos
- Fiebre
- Dolor de Cabeza o dolor muscular
- Fatiga
- Vomito y diarrea (especialmente en niños)
- Estornudos / congestión nasal

La mayoría de las personas pudieran presentar solo algunos de estos síntomas - No todos -

SINTOMAS DE LA PANDEMIA DE INFLUENZA



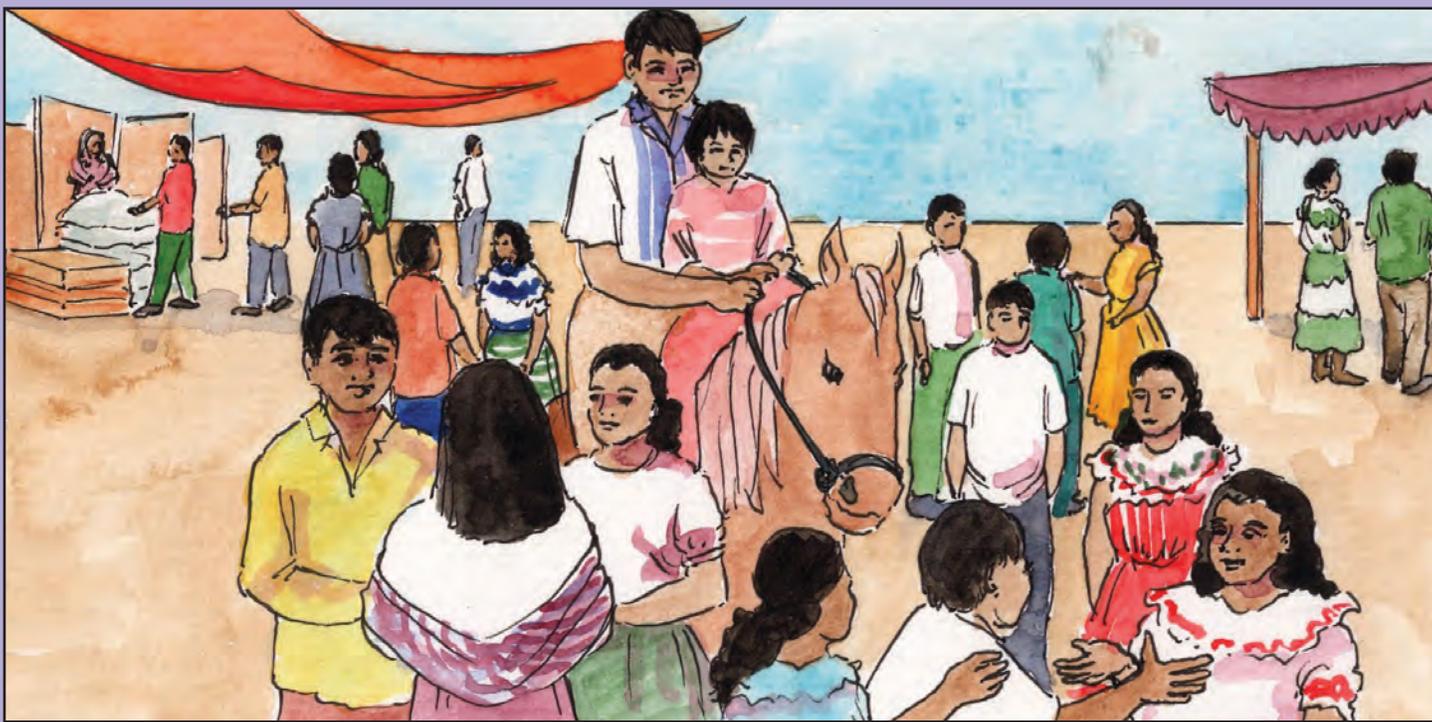
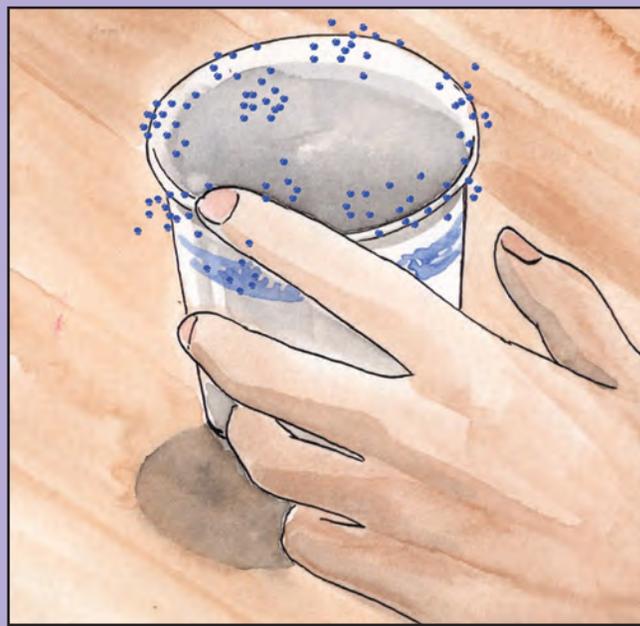
COMO SE TRANSMITE LA INFLUENZA

LA INFLUENZA PUEDE SER TRANSMITIDA:

- Porque una persona enferma de influenza libera al ambiente el virus por medio de sus secreciones, al toser o estornudar.
- Al momento de tocar o usar una taza, teléfono o la manija de una puerta que fue tocada por una persona enferma.
- Al permanecer en lugares cerrados con demasiada gente como, escuelas, mercados, en lugares de culto o reuniones sociales.

La Influenza puede ser transmitida incluso antes de que una persona presente síntomas. Una persona enferma que aun no presenta síntomas, también puede transmitir la enfermedad.

COMO SE TRANSMITE LA INFLUENZA

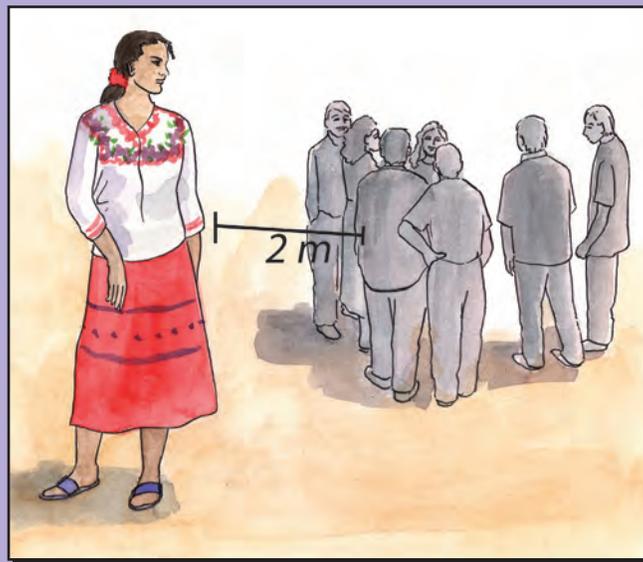
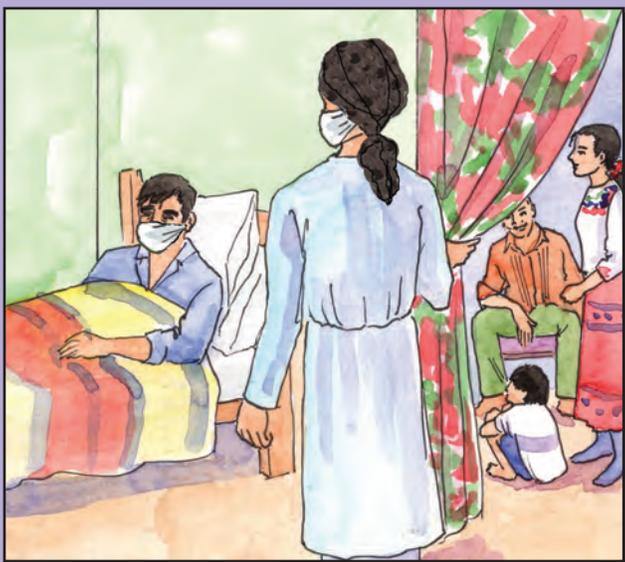
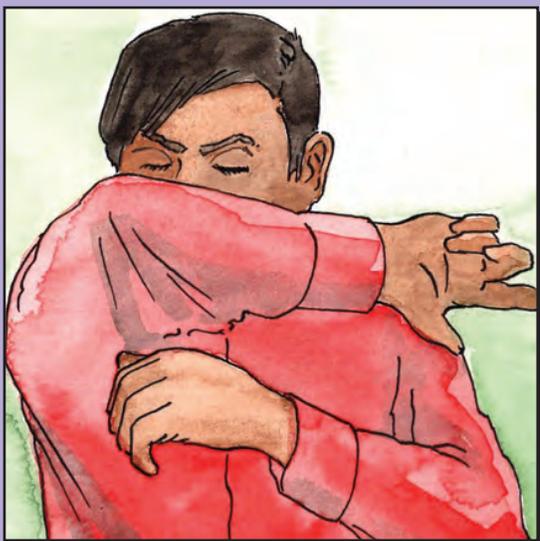


COMO DETENER LA PROPAGACION Ó TRANSMISION DE LA INFLUENZA

Usted puede detener la transmisión de la Influenza realizando las siguientes cuatro actividades:

1. Al toser o estornudar, cubra su nariz y boca con un paño o pañuelo desechable. Si usted no tiene un pañuelo, use el ángulo interno del codo.
2. Lávese las manos frecuentemente con agua y con jabón.
3. Aislé a los enfermos en el hogar.
4. Manténgase por lo menos alejado a una distancia de dos metros, de la gente que se encuentra enferma.

COMO DETENER LA PROPAGACION Ó TRANSMISION DE LA INFLUENZA



LAVE SIEMPRE SUS MANOS CON AGUA Y JABÓN

LAVAR SUS MANOS CORRECTAMENTE CON AGUA Y JABÓN; EL JABÓN ELIMINA LOS GÉRMENES. SIGA LOS SIGUIENTES PASOS:

1. Moje sus manos con agua
2. Frote sus manos con jabón
3. Frote las palmas de las manos
4. Frote la parte posterior de la mano con la otra mano
5. Lave los espacios entre los dedos
6. Lave debajo de las uñas
7. Lave las muñecas
8. Enjuague bien con agua

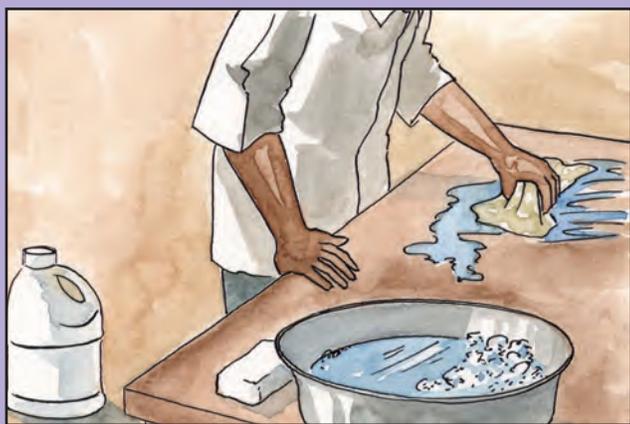
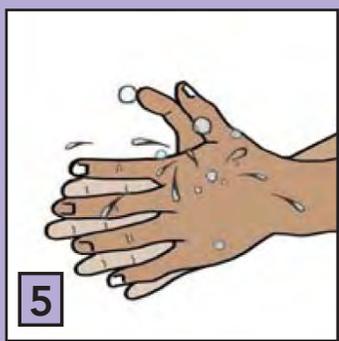
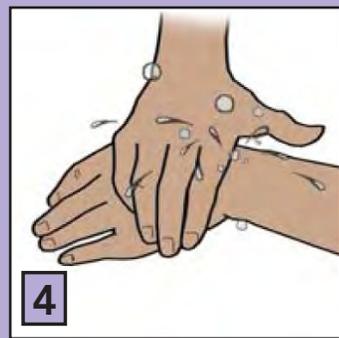
LAVE SIEMPRE SUS MANOS CON AGUA Y JABÓN

- Antes y después de preparar alimentos
- Antes y después de comer
- Antes y después de cuidar a una persona que está enferma con la Influenza
- Después de tocar algo que una persona enferma ha tocado
- Después de estornudar, toser o sonarse la nariz
- Antes y después de usar el baño

LIMPIAR LOS OBJETOS QUE SON TOCADOS POR LAS PERSONAS CON GRIPE

Esto puede ser: las perillas de las puertas, lámparas, teléfonos, lavabos, mesas, ropa de cama, y utensilios para comer, etc. Utilice siempre agua y jabón.

LAVE SIEMPRE SUS MANOS CON AGUA Y JABÓN



PROTEGASE USTED MISMO Y A OTROS DE ENFERMARSE

TAPESE LA BOCA Y NARIZ CON UN PAÑO O PAÑUELO DESECHABLE AL TOSER O ESTORNUDAR.

Si usted no tiene un pañuelo, usar el ángulo interno del codo.

Manténgase a una distancia mínima de dos metros de grupos de gente.

SI USTED ESTA AL CUIDADO DE UNA PERSONA QUE ESTA ENFERMA

- Prepare un espacio separado para cuidar a la persona enferma, esto debería ser por lo menos 2 metros de distancia de otras personas en su hogar.
- Tener una sola persona en la familia que atienda a la persona enferma para evitar que otros en el hogar no se enfermen.
- Limitar el número de visitas a la persona enferma.
- Usar una máscara o un trapo sobre la boca y la nariz cuando este cerca a la persona enferma.
- Lávese las manos con agua y jabón antes y después de cuidar de la persona enferma.

PROTEGASE USTED MISMO Y A OTROS DE ENFERMARSE



¿QUE HACER EN CASO DE QUE USTED ESTE ENFERMO?

Si usted está mostrando síntomas de la gripe, **QUÉDESE EN CASA.**

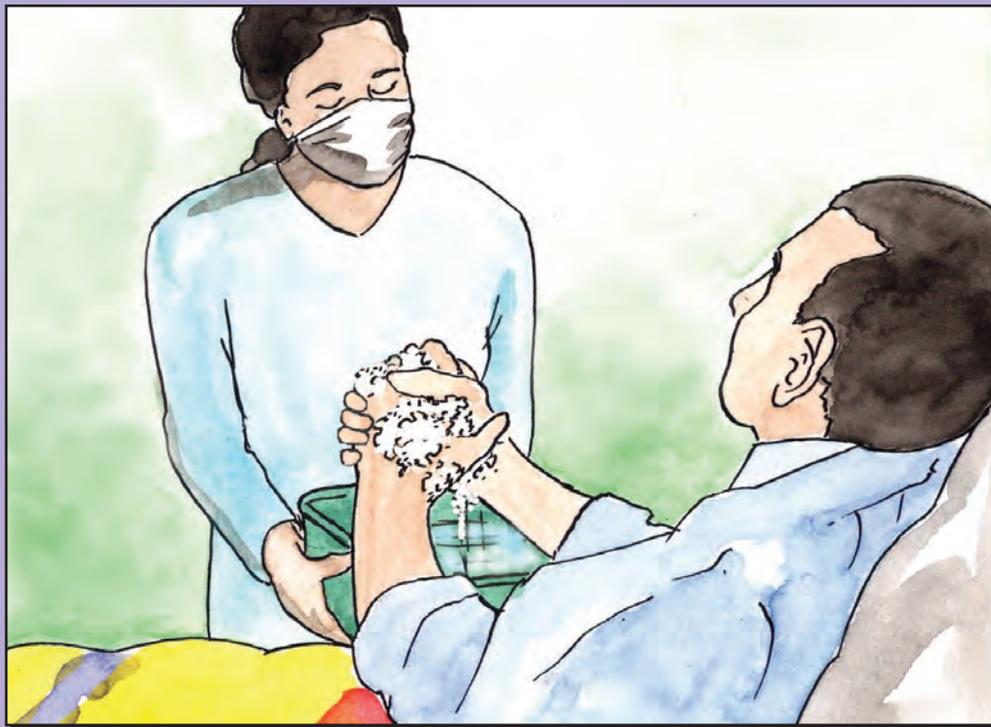
- No acuda al trabajo o a la escuela.
- Evite las reuniones públicas.
- Descanse en un cuarto o área separada hasta que se recupere completamente para detener la transmisión de la enfermedad a otros.

CUBRA SU BOCA Y NARIZ, con una mascara o un trapo cuando este cerca de otras personas para ayudar a prevenir la transmisión de la enfermedad.

LAVE SUS MANOS, con agua y jabón frecuentemente, especialmente después de toser y/o estornudar.

BEBA AGUA FRECUENTEMENTE, al igual que otros líquidos, para evitar la deshidratación.

¿QUE HACER EN CASO DE QUE USTED ESTE ENFERMO?



COMO TRATAR LOS SINTOMAS DE LA INFLUENZA

Fiebre:

- Mantenga a la persona con ropa limpia, seca, suelta
- Si la persona siente frio, cúbrala con una manta
- Si la persona siente calor, afloje la ropa. Mantenga a la persona fresca
- Tomar medicamento cada seis horas, como Ibuprofeno y/o Paracetamol
- Utilice una esponja con agua en temperatura normal, para frotar a la persona, si lo desea. No utilizar esponja con alcohol

Deshidratación

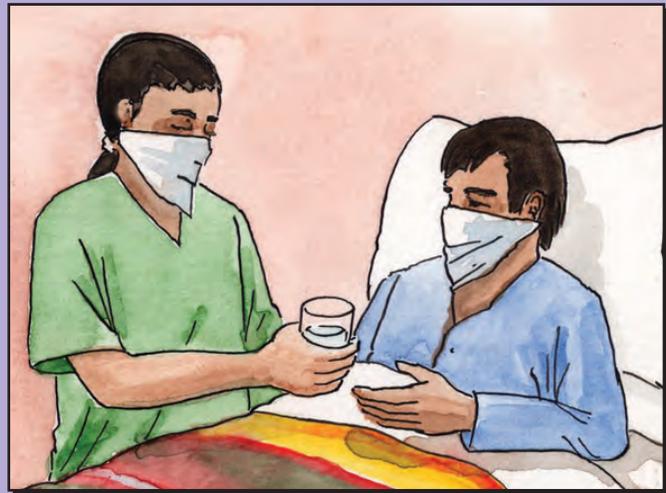
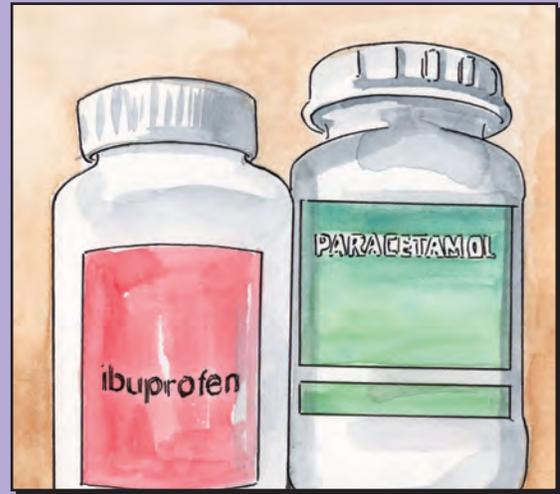
Evite la deshidratación dando al enfermo los suficientes alimentos y bebidas mientras permanezca enfermo.

- Si la persona enferma no orina o si la orina es oscura, puede ser que el enfermo este deshidratado y necesita tomar más líquidos.
- Verifique la deshidratación pellizcando ligeramente la piel en el vientre de un niño o la parte superior del pecho de un adulto y suelte. Si la persona tiene suficiente liquido, la piel se aplana de nuevo inmediatamente. Si la persona está deshidratada, la piel permanecerá extendida en la forma en la que fue sujeta durante unos segundos.

Si la persona esta muy débil o si presenta signos de deshidratación, de al enfermo suero oral para beber. Siga las instrucciones en el paquete o de beber líquidos disponibles en el hogar.

Continuar alimentando a los bebés que se están amamantando.

COMO TRATAR LOS SINTOMAS DE LA INFLUENZA



CUANDO ACUDIR AL CENTRO DE SALUD

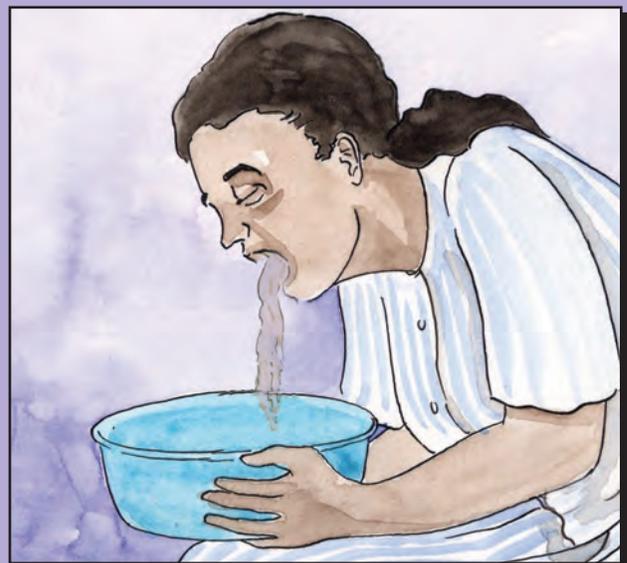
ACUDA AL CENTRO DE SALUD EN CASO DE PRESENTAR SINTOMAS GRAVES COMO:

- Dificultad para respirar
- Dolor en el pecho
- Tos con sangre
- Si los labios o la piel se le ponen de color azul
- Si presenta vómitos o diarreas graves
- Si le cuesta trabajo despertar
- Si tiene confusión (como el no reconocimiento de familiares o amigos)
- Si presenta movimiento muscular involuntario y este no puede ser controlado

Siempre lleve a un niño enfermo que sea menor de 2 meses y se niegue a ser alimentado al Centro de Salud.

Si usted vive en un área donde la malaria es común debe acudir al centro salud, en caso de presentar fiebre.

CUANDO ACUDIR AL CENTRO DE SALUD



MANTENGASE INFORMADO

Manténgase informado de las noticias en las estaciones locales, estaciones de Televisión, o en línea directa para conocer y saber las acciones y medidas que debe de tomar.

La Información también esta disponible en:

www.pandemicpreparedness.org

www.who.int

<http://h1n1vax.aed.org/>



MANTENGASE INFORMADO

