

Planes de emergencia para la influenza H1N1



Con el regreso de los estudiantes a la escuela y el próximo inicio de la temporada de gripe, el personal de salud en el mundo se está preparando para un aumento en los casos de la gripe por el virus H1N1.

El 11 de junio del 2009, la Organización Mundial de la Salud (OMS) elevó el nivel de alerta mundial a la Fase 6, en respuesta a la continua propagación global del virus de la influenza tipo A (H1N1). Pero el virus H1N1, llamada anteriormente gripe porcina, ha continuado propagándose en toda la región. En el Condado de San Diego el mes de julio terminó con 767 casos confirmados de influenza H1N1, incluyendo 13 muertes.

Las autoridades de salud están tomando las medidas necesarias para combatir esta amenaza, pero el número de casos sigue creciendo. Se pide a las personas que si tienen síntomas de gripe, "NO vayan al trabajo, o a la escuela" Necesita descansar para recuperarse.

Los síntomas son: dolor corporal, cansancio, dolor de garganta con tos, dolor de cabeza, escalofríos, y fiebre elevada.

Si una persona tiene los síntomas, debe llamar a su médico. Se pide a los residentes que tomen las precauciones de: cubrir su boca al toser, y/o estornudar y lavarse las manos de manera adecuada y frecuente. Si no hay agua y jabón disponibles, usen un desinfectante de manos. Siguiendo de rutina estas precauciones, usted puede hacer mucho por la protección de su salud y la de quienes le rodean.

Los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades, CDC recomiendan que sólo se considerará el cierre de las escuelas si hay un elevado número de estudiantes en riesgo, y será por un período de cinco a siete días. También, para evitar la propagación de la influenza H1N1 en las escuelas, los

CDC recomendaron que si algún estudiante, o personal de la escuela se enferma con la gripe, debe quedarse en casa durante cinco días, a partir de día que empiecen los síntomas.

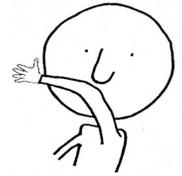
"Cuando se cierre alguna escuela, los estudiantes, profesores y el personal deben mantenerse informados y en comunicación, a través de llamadas telefónicas, correo electrónico y el web de la escuela", comentó en conferencia de prensa, Arne Duncan, Directora del Departamento de Educación de E. U, agregando: "Puede suceder que, algunas escuelas cierren este otoño, y es importante que los estudiantes continúen aprendiendo."

Evite la exposición al virus y evite su difusión. Si una persona se enferma y no sale de casa, ayudará a reducir la propagación. La Cruz Roja Americana y los Centros del CDC recomiendan que las personas se preparen para un posible brote de gripe con reservas adicionales de alimentos, agua y suministros en el hogar para que reduzcan la necesidad de salir y exponerse a adquirir la influenza H1N1, o si ya se enfermó, eviten salir a propagarla.

La Cruz Roja recomienda aprovechar esta oportunidad para prepararse para un desastre. Preparando o poniendo al día su plan y equipo de emergencia, sus provisiones y medicamentos. También dijeron que importante que se mantenga informado. La información más actualizada sobre la gripe H1N1 se puede encontrar en los sitios del CDC, www.cdc.gov/español, y el del Condado de San Diego, www.sdcounty.ca.gov, o, puede llamar y preguntar marcando al 2-1-1.

Cubra su tos

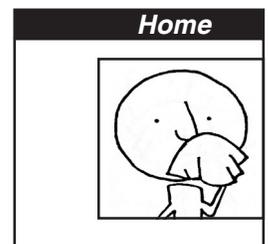
Las pequeñas gotas que se expulsan al toser y estornudar pueden infectar a los demás. Cúbrase la boca al toser, usando un pañuelo desechable o la manga de su camisa o blusa, si no hay un pañuelo disponible.



Evite tocarse la boca, la nariz y los ojos con las manos.



Lavarse las manos frecuentemente, también puede prevenir la propagación de catarros y la gripe. Lávese las manos por lo menos durante 20 segundos, con bastante jabón y agua tibia. Si no hay jabón y agua disponibles, use gel o toallitas húmedas con base de alcohol.



Si está enfermo de catarro o gripe, quédese en casa. Evite el contacto cercano con quienes están enfermos. De la misma manera, las personas con catarro o gripe no deberían convivir con los demás. La gripe normalmente dura entre una semana y 10 días.