

SERVICIOS DE SALUD DE VERACRUZ



INFLUENZA "Auto-cuidado de la Salud"

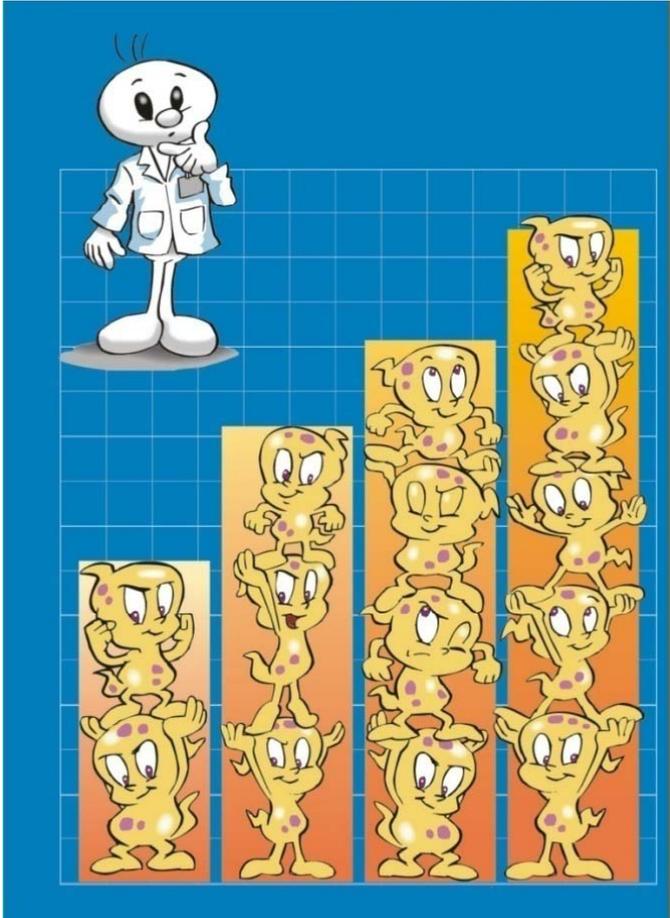
**DR. MANUEL LILA DE ARCE
SECRETARIO DE SALUD**

23 DE NOVIEMBRE 2009

Veracruz late con fuerza



¿Qué es la influenza A (H1N1)?



- La influenza A(H1N1) es una enfermedad aguda de las vías respiratorias. El virus que la provoca se llama virus de influenza tipo A (H1N1)
- Hasta el momento, es una enfermedad **curable y controlable** si se recibe atención médica oportuna y los cuidados necesarios en casa
- En caso necesario, existen en México medicamentos (antivirales) suficientes para atender a quienes la padezcan. Sin embargo, **no todas las personas** que se enferman requieren del tratamiento

Veracruz late con fuerza



¿Cómo se transmite?

- **De persona a persona**, principalmente cuando las personas enfermas o portadoras de influenza expulsan gotitas de saliva al estornudar o toser frente a otra sin cubrirse la boca y la nariz.
- Al **compartir** utensilios o alimentos de una persona enferma.
- Al **saludar de mano, beso o abrazo** a una persona enferma de una infección respiratoria
- También se puede transmitir a través del **contacto con superficies previamente contaminadas** por gotitas de saliva de una persona enferma de influenza tales como las manos, mesas, teclados de computadora, *mouse*, artículos deportivos, manijas, barandales, teléfonos o pañuelos desechables y telas



Veracruz late con fuerza



¿Cómo se transmite?

- El virus de la influenza puede viajar a través de las gotitas de saliva que se expulsan al estornudar hasta 1.5 metros y **sobrevive de 24 a 48 horas** en diversas superficies como manijas, barandales, mesas, teclados, etc.; manteniendo durante este período su capacidad de contagio



El virus entra al organismo por la boca, nariz y ojos.

Veracruz late con fuerza



Síntomas de la influenza

Fiebre superior a 38°, tos y dolor de cabeza, acompañado de cualquiera de los siguientes síntomas:

- ✓ Dolor muscular y de articulaciones
- ✓ Decaimiento (cuando no te puedes levantar)
- ✓ Congestión, escurrimiento o enrojecimiento nasal
- ✓ Dolor al tragar
- ✓ Dolor de pecho
- ✓ Dolor de estómago o diarrea



Si se presentan estos síntomas, se debe acudir de inmediato a la Unidad de Salud más cercana.

Veracruz late con fuerza



Signos de Alarma

En adultos: dificultad para respirar, vómito o diarrea persistente, alteraciones del estado de conciencia, deterioro agudo de la función cardiaca y agravamiento de una enfermedad crónica, tales como diabetes mellitus, presión alta o del riñón y corazón entre otras

En niños:

- Fiebre superior a 38° y dificultad para respirar
- Aumento de la frecuencia respiratoria, niños/as entre 2 y 11 meses: más de 50 respiraciones por minuto. Niños/as entre 1 y 5 años: más de 40 respiraciones por minuto
- Rechazo a los alimentos
- Irritabilidad y/o convulsiones
- Alteraciones del estado de conciencia

Veracruz late con fuerza

**Si un niño/a o adulto presenta alguno de estos signos,
debe acudir de inmediato al Hospital más cercano**



¿Cómo se previene?

La prevención de la pandemia debe ser integral, priorizando las **medidas de higiene personal y del entorno, la sana distancia y el resguardo en el hogar** en caso de presentar síntomas

En todo momento y en cualquier lugar:

Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón (al llegar de la calle, periódicamente durante el día, después de tocar áreas de uso común, después de ir al baño y antes de comer)



Mantener la higiene adecuada de los entornos (casas, oficinas, centros de reunión), ventilarlos y permitir la entrada del sol



Cubrirse la nariz y boca con un pañuelo desechable o con el ángulo interno del codo al toser o estornudar



Limpiar superficies y objetos de uso común



No tocarse la cara sobre todo nariz, boca y ojos con las manos sucias



Si es necesario escupir, hacerlo en un pañuelo desechable, tirarlo a la basura y lavarse las manos. Nunca escupir en el suelo



Quedarse en casa cuando se tienen padecimientos respiratorios y acudir al médico, de esta manera evitan contagiar a los demás y recuperarse más rápido.



Lavar frecuentemente corbatas, sacos, bufandas, abrigos, etc., de preferencia después de cada uso



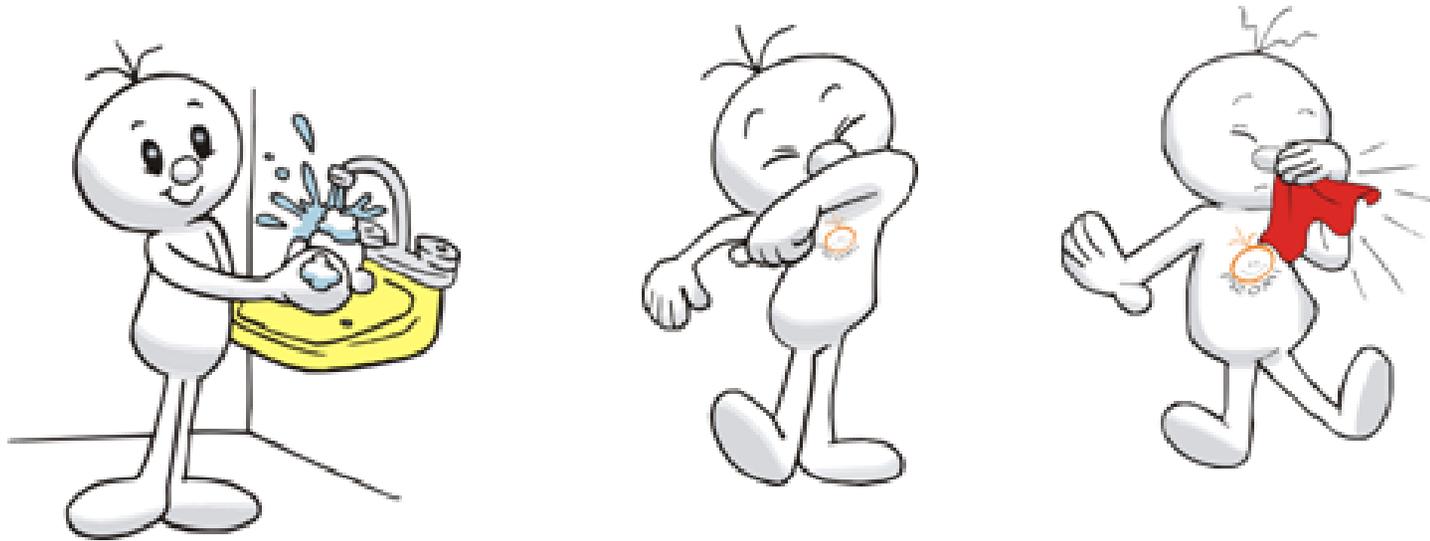
¡Sube la guardia, protege tu salud!

Veracruz late con fuerza



7. Medidas Preventivas

**LA SALUD ESTÁ EN TUS MANOS:
CÓMO PROTEGERSE Y
CÓMO PROTEGER A LOS DEMÁS**



INDIVIDUALES Y EN EL ENTORNO

Veracruz late con fuerza



1. Lavarse las manos frecuentemente porque:

I
N
D
I
V
I
D
U
A
L
E
S

- El virus de la influenza A(H1N1) sobrevive hasta 3 horas en las manos y hasta 48 horas en superficies lisas que tocamos con las manos; manteniendo por ese tiempo su capacidad de contagiar
- Disminuye hasta en 45% las consultas médicas por infecciones respiratorias
- Utilizar agua y jabón, rompe el ciclo de transmisión del virus
- No sólo protege de la influenza, sino de otras enfermedades



Veracruz late con fuerza



2. Cubrirse:

I
N
D
I
V
I
D
U
A
L
E
S

La nariz y la boca con un pañuelo desechable o con el ángulo interno del brazo al toser o estornudar, porque:



- El virus de la influenza viaja a través de las gotitas de saliva que se expulsan al hablar, toser o estornudar hasta a un metro y medio de distancia



- Se evita contagiar a otras personas

- Limita la liberación de gotitas de saliva al ambiente

- Evita que las manos se contaminen con saliva



Veracruz late con fuerza



3. Nunca escupir en el suelo:

I
N
D
I
V
I
D
U
A
L
E
S

Si es necesario escupir, utilizar un pañuelo desechable, meterlo en una bolsa de plástico, anudarla y tirarla a la basura. Lavarse las manos, porque:

- Al escupir en el suelo, se expulsa el virus de la influenza, quedando en el ambiente con el riesgo de contaminar a otros.



Veracruz late con fuerza



4. Mantener:

E La higiene adecuada de los entornos (casas, oficinas, centros de reunión), ventilarlos y permitir la entrada del sol, porque:

- N**
- T**
- O**
- El virus puede ser destruido por la luz del sol y el jabón
 - Las superficies pueden estar contaminadas con gotitas de saliva
- R**



de la



Veracruz late con fuerza



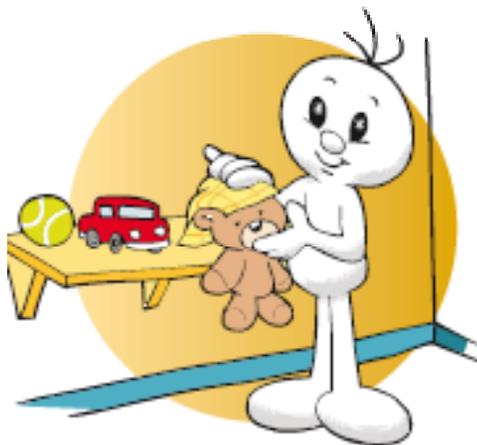
Vivir y
Progresar



5. Lavar frecuentemente:

- E** Bufandas, guantes, corbatas, abrigos, rebozos, etc. de
N preferencia después de cada uso, porque:
- T**
- El virus puede permanecer hasta 12 horas en una prenda
O y al tocarla puedes reiniciar el ciclo de contagio

R
N
O
S



Veracruz late con fuerza



Vivir y
Progresar



6. No tocarse:

I
N
D
I
V
I
D
U
A
L
E
S

La cara, sobretodo la nariz, boca y ojos, porque:

- Con las manos introduces el virus a tu organismo a través de la boca, nariz y/o los ojos



Veracruz late con fuerza



7. Quedarse en casa:

I
N
D

Quando se tienen padecimientos respiratorios y acudir al médico si se presenta alguno de los síntomas de la influenza, porque:

- I
V
I
D
U
A
L
E
S
- Una persona enferma es fuente de contagio
 - Al acudir a lugares concurridos puede contagiar a otras personas y contagiarse de otra enfermedad
 - La recuperación es más rápida



Veracruz late con fuerza



Durante los meses de otoño-invierno

Se incrementa el desarrollo de infecciones respiratorias, por ello es importante que también se realicen las siguientes medidas:

- Abrigarse y evitar cambios bruscos de temperatura
- Evitar exponerse a contaminantes ambientales
- No fumar en lugares cerrados y cerca de niños, ancianos y personas enfermas



Filtro escolar

Se instala a la entrada del plantel; son medidas de higiene y saneamiento aplicables a toda aquella persona que ingrese.

Realizar cuando la jurisdicción sanitaria y autoridades estatales de salud y educación, declaren niveles de alerta epidemiológica, basada en:

- Incremento de casos nuevos de infecciones de vías respiratorias agudas
- Cambios de temperatura ambiental



La jurisdicción sanitaria da aviso a autoridades estatales de salud quien decidirá qué procede; se avisará al supervisor y a director de escuela sobre nivel de alerta, casos detectados y medidas pertinentes a seguir

Existen 2 tipos de filtros escolares:

Básico	Estricto
Aplicación de la guía de preguntas	Aplicación de la guía de preguntas
Colocación de carteles informativos (filtro escolar, entorno escolar limpio y seguro, estornudo, lavado de manos, etc)	Colocación de carteles informativos
Lavado de manos o aplicación de gel antibacterial al ingresar al plantel escolar	Lavado de manos o aplicación de gel antibacterial al ingresar al plantel escolar, después del recreo y antes de salir de la escuela
Vigilar lavado de manos antes de comer y después de ir al baño	Reforzar vigilancia del lavado de manos antes de comer y después de ir al baño
Limpieza profunda del plantel una vez a la semana	Limpieza profunda del plantel 2 veces a la semana.
	Se solicita a la Jurisdicción Sanitaria correspondiente, apoyo para detección de casos sospechosos de influenza A (H1N1)

Veracruz late con fuerza



Filtro escolar

Después de acordar qué tipo de filtro:

Aplicar la guía de seis preguntas: ¿Tienes fiebre?; ¿Tienes tos?; ¿Sientes dolor de cabeza?; ¿Tienes catarro?; ¿Sientes dolor de garganta al pasar la saliva?; ¿Sientes dolor de cuerpo y articulaciones?

Actitudes de la comisión del filtro:

- a) Saludo, presentación, preguntar nombre, grado y explicar por qué
- b) Actitud comprensiva hacia padres e indicarles lleven a sus hijos a revisión médica
- c) No revisar físicamente a los niños, ni desvestirlos o llevarlos a lugar apartado, no gritar ni amenazar



Veracruz late con fuerza



Filtro escolar



Si algún alumno presenta fiebre o al menos dos de los síntomas mencionados, separarlo del grupo en área previamente designada. Llamar a su madre, padre o tutor y dar indicaciones:

- Explicar posibilidad de influenza; el médico es el responsable de diagnosticarlo
- Llevarlo a la unidad médica del sector salud que le corresponda
- Los padres o tutores informarán diagnóstico al director antes de 48 horas y darán domicilio y/o teléfono para ser localizados
- El regreso a la escuela será con al menos 24 horas sin síntomas; (comprobante por personal del sector salud donde fue diagnosticado)

Detección de síntomas en jornada escolar

Reforzar acciones del filtro, mediante monitoreo que realizarán director y docentes a las aulas y demás instalaciones

Si algún alumno presenta fiebre o al menos dos de los síntomas mencionados, separarlo del grupo en área previamente designada. Llamar a sus padres y dar indicaciones mencionadas en el procedimiento. Se solicita a todos los padres de familia reforzar *filtro familiar**

Lo mismo aplica para directivos, docentes o personal de apoyo



Veracruz late con fuerza

* Práctica diaria donde padres de familia identifican síntomas de enfermedad respiratoria, de ser así, no lo enviarán a la escuela



Criterios para eventual suspensión de clases

Cuando un miembro de la comunidad escolar presenta síntomas de la guía de preguntas, se deberá:

1. Remitir a la unidad médica del sector salud
2. Limpiar exhaustivamente el aula el mismo día en que se detectó el caso
3. Vigilar a los demás estudiantes del grupo los próximos siete días
4. Notificar mediante recado escolar a padres de familia del grupo, la existencia del caso sospechoso, reforzar filtro escolar, higiene, limpieza y vigilancia por parte de docentes. Además solicitar reforzamiento de *filtro familiar*



Veracruz late con fuerza



Frecuencia y tipo de limpieza de superficies inertes:

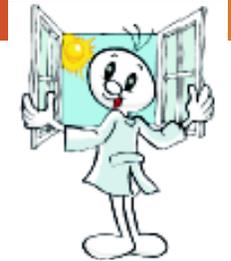
- Los virus pueden sobrevivir en **superficies no porosas** (acero inoxidable, plástico duro o madera) entre 24 a 48 horas; en **superficies porosas**, (papel o tela), de 8 a 12 horas
- Realizar limpieza de **superficies no porosas** con agua y detergente y/o solución de cloro (1 litro de agua con 8 cucharaditas de cloro al 6%, que es cloro comercial) cada 4 horas



Veracruz late con fuerza



Limpieza en escuela y entorno



Prevención de riesgos en la escuela:

- Ventilar todas las áreas de trabajo, abriendo ventanas y permitiendo la entrada del sol
- Garantizar la disponibilidad de contenedores rígidos de basura con bolsa de plástico y tapa en todas las aulas
- Establecer un horario de limpieza en cada una de las áreas los días sábado y domingo, de preferencia en el turno de la mañana



Veracruz late con fuerza



Limpieza en escuela y entorno

Prevención de riesgos en la escuela:

- Asegurar que no haya obstrucción ni apilamiento de materiales y equipo
- Colocar en los servicios sanitarios suficiente agua y jabón o desinfectantes para lavarse las manos frecuentemente
- Intensificar la aplicación de medidas sanitarias, en caso de contar con instalaciones de comedor, para mantener libres de gérmenes sus instalaciones, equipos y utensilios



Veracruz late con fuerza



Limpieza en escuela y entorno



Prevención de riesgos en el uso de objetos y espacios escolares comunes

El propósito de desinfección es **prevenir** la diseminación del virus de un lugar a otro mediante personas en;

- Mobiliario, escritorios, pupitres, bancas, material didáctico, manijas de puertas, pizarrón, borrador, teléfonos, manijas, botones interruptores de electricidad, teclados de computadora, *mouse*, impresoras, máquinas de escribir, lavabos, palanca o botón de la taza de baño

- Espacios de recreación (columpios, resbaladillas, canchas, barandales)



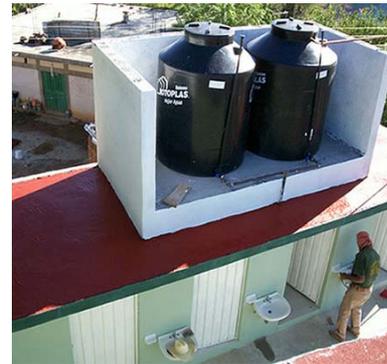
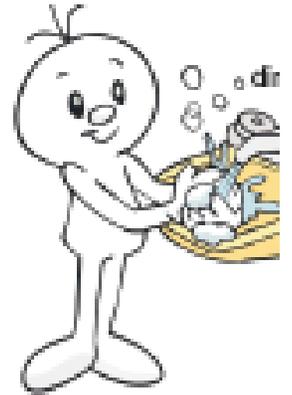
Veracruz late con fuerza



Limpieza en escuela y entorno

Prevención de riesgos en el uso de objetos y espacios escolares comunes

- Verificar el **suministro** de agua suficiente, jabón líquido, papel de baño, toallas desechables o secadores de aire
- Recipientes con agua (tanques de almacenamiento, tinacos y cisternas) cubiertos.



Veracruz late con fuerza



Efectos de limpieza en escuela e higiene personal

Empoderar (que las personas se sientan con **PODER**) para protegerse, proteger; cuidarse y cuidar a otros para evitar el contagio de la infección y mantener con esta actividad una vida saludable

¿Qué enfermedades se pueden prevenir a través de la limpieza en las escuelas?:

- **Enfermedades Diarreicas Agudas (EDAS):** causadas por bacterias, virus (rotavirus)
- **Gastrointestinales:** parasitosis, ascariasis, teniasis, amibiasis, oxiuriasis)
- **Infecciones Respiratorias Agudas (IRAS):** catarro, gripes, faringitis, laringitis, amigdalitis, neumonía e influenza
- **De contacto:** conjuntivitis.
- **De la piel:** micosis (hongos), piojos
- **Enfermedades transmitidas por vector:** dengue

Veracruz late con fuerza





***FRENTE A LA SIGUIENTE OLA DE LA
PANDEMIA DE INFLUENZA....***

¡SUBAMOS LA GUARDIA!

Veracruz late con fuerza

