

Recomendaciones para la prevención y control de influenza A(H₁N₁) en la vivienda



**Haz de tu vivienda
un lugar seguro**

11 de mayo de 2009.

SALUD



El contagio de la influenza se da de persona a persona, el virus que la causa entra al organismo por la nariz, boca y ojos cuando las personas enfermas estornudan o tosen frente a otra sin cubrirse la boca y la nariz, o cuando comparten utensilios o alimentos. También al tener contacto con superficies lisas como manos, manijas y barandales que fueron contaminadas.

Es importante que cada persona contribuya a mantener su vivienda en las mejores condiciones higiénicas posibles, lo cual contribuirá a proteger y reducir la posibilidad de contraer el virus de la influenza A(H₁N₁).

Las medidas para proteger nuestra salud y la de nuestra familia son sencillas y se mencionan a continuación.

Medidas preventivas individuales:

- ⇒ Lavar sus manos frecuentemente con agua y jabón, de preferencia líquido, si no tiene, utilice jabón de pasta en trozos pequeños o bien, use gel antibacteriano con base de alcohol.
Hágalo de la siguiente manera:



1.
Moje

sus manos y
utilice jabón.



2. Talle
con fuerza
las palmas, el
dorso de la mano y
entre los dedos.

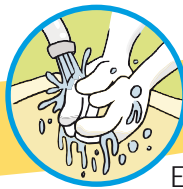


3.
Lávalas
de 15 a 20 segundos
sin olvidar las
muñecas.



5.
Seque

sus manos con una
toalla limpia.



4.
Enjuague
completamente.

No olvide cambiar la toalla por una limpia todos los días

Medidas preventivas individuales:

- ⇒ Evitar ponerse crema en las manos
- ⇒ Siempre que llegue a casa y antes de hacer cualquier cosa, lávese las manos. De ser posible cambie la ropa que trae por ropa limpia



- ⇒ **Lavar las manos antes de:** ingerir alimentos y bebidas, tallarse los ojos, la nariz o la boca; **después de:** ir al baño, toser o estornudar, regresar de la calle, manipular basura o pañales, tocar objetos como dinero, teléfono o llaves, estar en contacto con animales, mascotas y sus desechos; **antes y después de:** usar el transporte público, visitar o atender a una persona enferma, preparar alimentos



- ⇒ Procurar diariamente una alimentación correcta con abundantes verduras, frutas y ocho vasos de agua mínimo

- ⇒ No fumar
- ⇒ No compartir alimentos, bebidas, platos, vasos o cubiertos
- ⇒ No escupir en el suelo, hágalo en un pañuelo desechable



- ⇒ Procurar tener artículos de higiene personal como jabón de manos, de preferencia líquido o si es de pasta en porciones pequeñas, pañuelos desechables, papel de baño y bolsas de plástico
- ⇒ Mantenerse informado atendiendo las indicaciones que se den de manera oficial
- ⇒ Recordar que si usted o alguien de su familia presenta síntomas, como:

- ▶ Fiebre superior a 38°
- ▶ Dolor de cabeza
- ▶ Dolor muscular y de articulaciones
- ▶ Ataque al estado general y decaimiento (cuando no se puede levantar)
- ▶ Tos
- ▶ Esguince nasal
- ▶ Ojos irritados
- ▶ Dolor de garganta



No debe acudir a laborar o a la escuela.

Debe ir de inmediato a la unidad de salud más cercana, acompañado de una sola persona, con el fin de evitar aglomeraciones e incrementar el peligro de contagio.

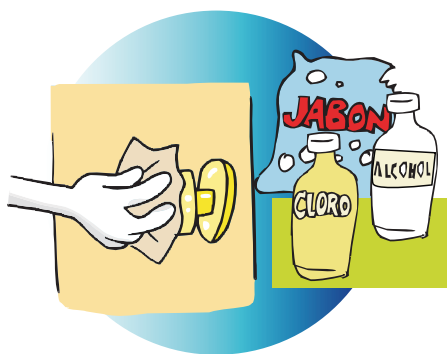
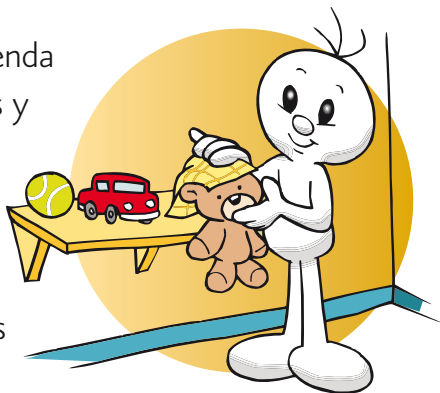
- ⇒ No automedicarse

Medidas preventivas en el entorno:

⇒ Mantener todos los espacios de la vivienda limpios y libres de polvo; pisos, pasillos y enseres domésticos

⇒ Si se trata de edificios o unidades habitacionales, la persona responsable de la limpieza debe mantener todos los espacios limpios y libres de polvo:

pisos, pasillos, azoteas, barandales, escaleras, banquetas, utilizando agua y jabón y/o solución de cloro (1 litro de agua con 8 cucharaditas de cloro comercial)



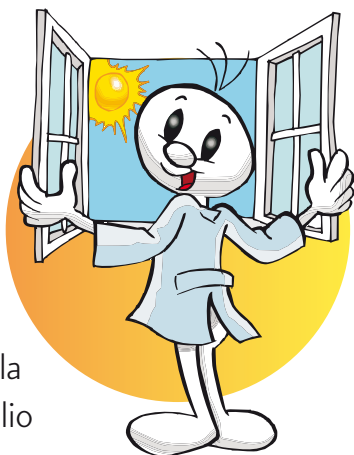
⇒ Utilizar contenedores de basura con bolsa de plástico y tapa

⇒ Eliminar la basura de acuerdo al sistema de recolección de su área

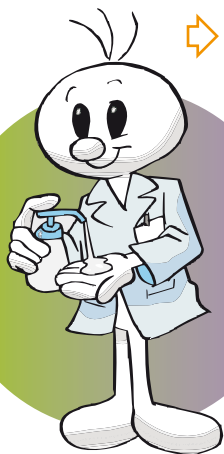
⇒ Limpiar con agua y jabón o con una solución de cloro (1 litro de agua con 8 cucharaditas de cloro comercial) cubiertas de cocina y baño, manijas y barandales, teléfonos, teclados de computadoras y objetos de uso común como superficies de contacto lisas y rugosas



- ⇒ Ventilar las habitaciones y permitir la entrada del sol.
- ⇒ No fumar dentro de la vivienda
- ⇒ Tener a la mano dirección y teléfono de la unidad de salud más cercana a su domicilio

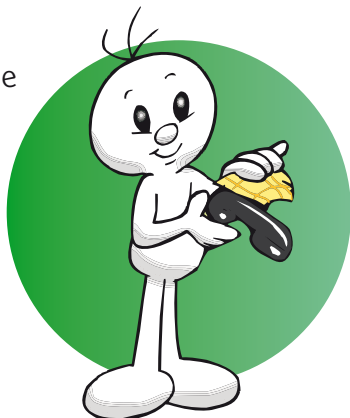


- ⇒ Reforzar la importancia del cuidado de la salud con las medidas de higiene personal



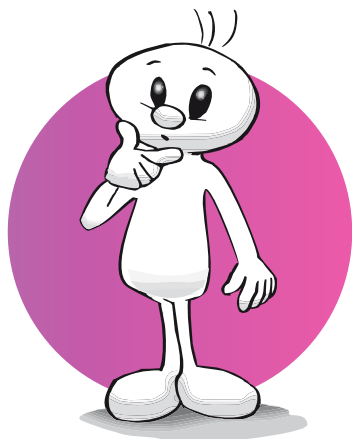
- ⇒ Si tiene aire acondicionado mantener el clima entre los 24° y los 26° C y una humedad entre 50 y 60%. Se deberá realizar el programa de mantenimiento específico para cada sistema, en especial limpieza de filtros

- ⇒ Posponer en lo posible las reuniones a las que asistan un gran número de personas como bodas, quince años, entre otros



Acciones a realizar ante un familiar enfermo de influenza A(H₁N₁):

Vigile el proceso de la enfermedad de su familiar y manténgase atento a los síntomas y signos de alarma. Procure los siguientes cuidados y acciones en el hogar:



- Seguir puntualmente el tratamiento establecido por el médico
- De ser posible, destinar un espacio para el enfermo, alejándolo de los demás miembros de la familia



- Procurar que una sola persona, sea quien cuide al enfermo. Si en casa hay una mujer embarazada, evitar que ella cuide del enfermo y se acerque a él

➤ Evitar las visitas

- Mantener al enfermo en reposo
- Lavar o ayudarlo a lavar sus manos frecuentemente con agua y jabón, de preferencia líquido o jabón de pasta en trozos pequeños o bien, con gel antibacteriano con base de alcohol

- ⇒ Cubrirse nariz y boca con pañuelo desechable o con el ángulo interno del codo al toser o estornudar, aún cuando use cubreboca
- ⇒ Tirar los pañuelos desechables y cubreboca en bolsas de plástico y amarrarlas



- ⇒ Dar diariamente verduras y frutas y por lo menos 8 vasos de agua potable
- ⇒ Separar los alimentos, bebidas, platos, vasos y cubiertos del enfermo
- ⇒ Lavar con agua y jabón platos, vasos, cubiertos y objetos que haya utilizado el enfermo

- ⇒ Cambiar a diario la ropa personal y la de cama cada tercer día, lavarla con agua y jabón y exponerla al sol

En caso de emergencia trasladar al enfermo al hospital más cercano.



Si está en contacto con alguna persona que pudiera tener influenza A(H₁N₁), realice las siguientes medidas preventivas:

⇒ Lavar sus manos frecuentemente con agua y jabón de preferencia líquido o de pasta en pequeños trozos

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

⇒ Utilizar cubreboca

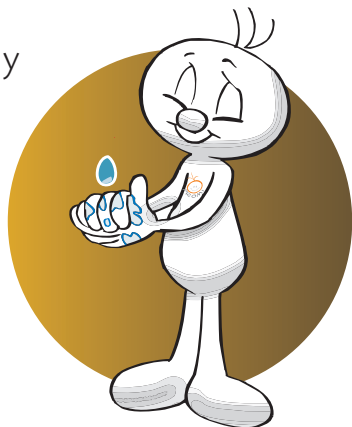
⇒ Dar seguimiento a las recomendaciones de la unidad de salud

⇒ No saludar de beso, mano o abrazo

⇒ No compartir alimentos, bebidas, platos, vasos y cubiertos

⇒ No tocar ojos, nariz y boca sin antes haberse lavado las manos

⇒ Tirar los pañuelos desechables y cubreboca en bolsas de plástico y amarrarlas



Haga de su vivienda un lugar seguro.

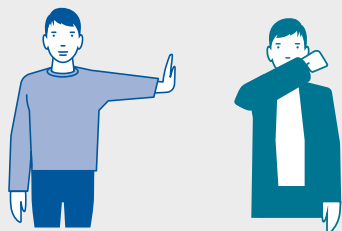
Protejámonos con estas sencillas recomendaciones.

Cuídese y cuide a los que más quiere.

Mantengamos una sana distancia

Por su salud y la de todos, mantengamos una sana distancia

El virus de la influenza A (H1N1) se transmite al expulsar gotitas de saliva cuando una persona estornuda o tose frente a otra, por lo que mantener una distancia sana reduce el peligro de contagio.



- ⇒ Una sana distancia se mide por 2 o 3 brazos de espacio entre persona y persona
- ⇒ Si voy a un restaurante pido que las mesas y sillas a mi alrededor, estén separadas entre dos y tres brazos de distancia
- ⇒ Si tengo que esperar en una fila, mantengo una sana distancia de al menos un brazo

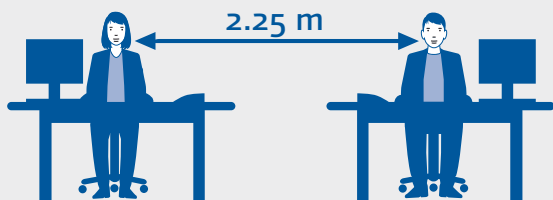


⇒ Me alejo de los lugares muy frecuentados o con multitudes

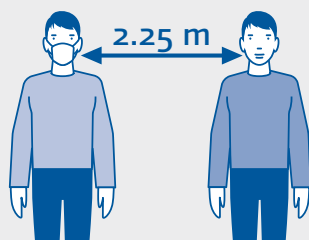
⇒ Procuo conversar manteniendo una distancia de entre dos y tres brazos con la otra persona



⇒ En mi trabajo coloco mi silla entre dos a tres brazos de distancia de mis compañeros



⇒ Realizo reuniones de trabajo de corto tiempo y sólo con las personas necesarias

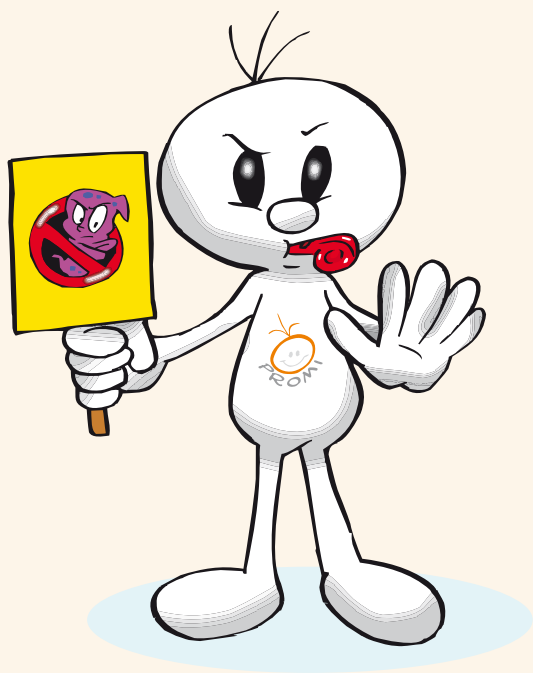


⇒ Evito subirme al elevador con muchas personas, si estoy dentro de este procuro no conversar



⇒ Cuando voy de compras, mantengo una sana distancia al pedir y recibir la mercancía

⇒ En un cine, auditorio y teatro busco sentarme con mi familia y amigos a dos butacas y una fila de distancia de otras personas



Para más información llame **sin costo** al: **01 800 123 1010** ó al ***1010**

<http://www.promocion.salud.gob.mx>
<http://www.salud.gob.mx>

<http://dgps.salud.gob.mx>
<http://www.presidencia.gob.mx>