

La Comisión de Vigilancia de Protección Civil y la Dirección de Protección Civil del Consejo de la Judicatura, ambas de la Ciudad de México, te dan algunas recomendaciones para que las platiques con tu familia y amigos a fin de extremar precauciones y evitar contagios por el virus de la influenza H1N1.

¿QUÉ ES LA INFLUENZA?

Es una enfermedad aguda de las vías respiratorias, es curable y controlable si se recibe atención médica oportuna y los cuidados necesarios en casa.

¿QUÉ VIRUS CAUSA LA INFLUENZA?

La familia del virus de la influenza se clasifica en tres tipos: A, B y C. El tipo A incluye tres subtipos: H1N1, H2N2 y H3N2 que han causado epidemias extensas, pandemias y esporádicos brotes pequeños.

¿CÓMO SE TRANSMITE LA INFLUENZA?

De persona a persona (el virus entra al organismo por la boca, nariz y ojos), 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; o 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, pañuelos desechables y telas.



¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS DE LA INFLUENZA?

Fiebre de 38°C o más, tos y dolor de cabeza, acompañados de **uno o más** de los siguientes signos o síntomas:

- Esgurrimiento nasal.
- Enrojecimiento nasal.
- Congestión nasal.
- Dolor de articulaciones.
- Dolor muscular.
- Decaimiento (postración).
- Dolor al tragar.
- Dolor de pecho.
- Dolor de Estomago.
- Diarrea.

Es importante señalar que el orden aquí presentado de los síntomas no necesariamente responde al orden en que aparecen al momento del contagio.



¿QUÉ DEBE HACER UNA PERSONA QUE PRESENTE SÍNTOMAS?

- Acudir a la unidad de salud para que el médico le realice un diagnóstico clínico, en caso de ser positivo, sólo el médico deberá indicar la administración de medicamentos antivirales para el tratamiento de la influenza.
- **NO AUTOMEDICARSE**, porque:
 - Pueden aminorarse y retrasarse la aparición de los síntomas y dificultar el diagnóstico.
 - Los antibióticos no combaten el virus.
 - Los antigripales esconden los síntomas.

¿CUÁLES SON LOS SIGNOS DE ALARMA?

En adultos: dificultad para respirar, vómito o diarrea persistente, alteraciones del estado de conciencia, deterioro agudo de la función cardíaca y agravamiento de una enfermedad crónica.

MEDIDAS DE PREVENCIÓN

- Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón o utilizar gel con base de alcohol, al llegar de la calle, frecuentemente durante el día, después de tocar áreas de uso común, después de ir al baño y antes de comer.
- Al toser o estornudar, cubrirse la nariz y boca con un pañuelo desechable o con el ángulo interno del brazo, a esta técnica se le llama estornudo de etiqueta.
- No escupir. Si es necesario hacerlo, utilizar un pañuelo desechable, meterlo en una bolsa de plástico, anudarla y tirarla a la basura, después lavarse las manos.
- No tocarse la cara con las manos sucias, sobre todo nariz, boca y ojos.
- Limpiar y desinfectar superficies y objetos de uso común en: casas, oficinas, sitios cerrados, transporte, centros de reunión, etc., ventilar y permitir la entrada de luz solar.
- Quedarse en casa cuando se tienen padecimientos respiratorios y acudir al médico si se presenta alguno de los síntomas (fiebre mayor a 38° C, dolor de cabeza, dolor de garganta, escurrimiento nasal, etc.)

RECOMENDACIONES EN CASO TENER INFLUENZA A(H1N1):

- Recuerde que es muy importante **NO AUTOMEDICARSE** y siga las indicaciones del médico.
- Permanezca en casa y evite tener contacto con otras personas.
- No acuda a lugares muy concurridos si tiene alguna infección respiratoria y procure no saludar de mano, abrazo o beso.
- No comparta alimentos, bebidas, vasos, platos y cubiertos.

Fuente de información:

Secretaría de Salud Federal (SSA).

En caso de tener dudas sobre las acciones que debes realizar, acude o llama al Servicio Médico del Inmune en el que te encuentras.

TELÉFONOS DE AYUDA

Secretaría de Protección Civil: 56-83-22-22

Locatel: 56-58-11-11

Cruz Roja: 065 y 53-95-11-11

Bomberos: 068

Policía: 066

ERUM (Escuadrón de Rescate y Urgencias Médicas) 5722 8805

Dirección De Protección Civil CJDMDX:
52313533

Ext. 35 35 y 35 33



Río de la Plata No.48, Planta Baja,
Col. Cuauhtémoc,
Del. Cuauhtémoc, C.P. 06500
México D.F.



CUIDATE DE LA INFLUENZA H1N1

