

GRiPE PANDÉMiCA

ViRUS DE LA GRiPE A (H1N1)



**QUÉ DEBEMOS
SABER**

**QUÉ DEBEMOS
HACER**

**DÓNDE PODEMOS
OBTENER MÁS
iNFORMACiÓN**

Me es grato compartir este folleto de información y medidas prácticas sobre la gripe pandémica y el virus de la gripe A (H1N1), cuya adaptación al español de textos y diseño son el resultado de la iniciativa de la oficina del PNUD en Argentina, con la colaboración técnica de la OPS-OMS en el país.

Como señaló la Directora General de la OMS en su mensaje a la 62ª Asamblea Mundial de la Salud el 18 de mayo de 2009, “una pandemia de influenza es una expresión extrema de la necesidad de solidaridad ante una amenaza compartida”, resaltando la preocupación de la interacción del nuevo virus A (H1N1) con otros virus de gripe que actualmente circulan, como el virus de influenza aviar H5N1, e instando a la comunidad en general a continuar preparándose.

Confío en que este material nos ayudará a ampliar nuestro nivel de conocimiento sobre este tema sensible y a estar mejor preparados.

Cordiales saludos,

Carlos Felipe Martínez
 Representante Residente del PNUD
 Coordinador Residente del Sistema de Naciones Unidas en Argentina

Ilustraciones: Stuart Goldenberg, stuartgold@earthlink.net

Diseño original: Graphic Design, División de Divulgación, Departamento de Información Pública de Naciones Unidas

Adaptación de la versión en español (texto y diseño): PNUD Argentina

Revisión técnica de la versión en español: OPS-OMS Argentina

ÍNDICE

Introducción	1
Qué debemos saber sobre la prevención y el diagnóstico de la gripe	5
¿Estoy en riesgo de contraer la enfermedad?	5
¿Qué debo saber acerca de los virus de la gripe?	7
¿Cómo puedo saber si tengo gripe?	8
¿Cómo puedo reducir el riesgo de contraer gripe?	10
Qué debemos saber en caso de pandemia	12
¿Cómo colaborarán las Naciones Unidas?	12
¿Cómo debería prepararme?	13
¿Qué significa “distanciamiento social”?	13
¿Cómo se reducen las posibilidades de propagación de la gripe? ..	14
Cómo puedo cuidarme y cuidar a los demás	15
Qué deberíamos hacer si desempeñamos una función crítica	19
¿Cómo puedo reducir el riesgo de exposición en el viaje al trabajo?	19
¿Cuándo debería permanecer en casa?	20
Qué deberíamos almacenar en el hogar	22
¿Qué debo almacenar para que dure seis semanas?	22
¿Cómo debo conservar los alimentos?	23
¿Qué insumos médicos debería almacenar?	24
Qué medidas debemos tomar para viajar	27
¿Qué debería hacer en caso de posible exposición al virus?	27
Técnicas sugeridas para la higiene de las manos	28
Más información	29

INTRODUCCIÓN

¿DE QUÉ SE TRATA ESTE NUEVO VIRUS DE LA GRIPE A (H1N1) QUE HA CAUSADO BROTES RECIENTES EN TODO EL MUNDO?

Los brotes recientes de enfermedad en las personas en todo el mundo han sido causados por un virus nuevo de la influenza (o "gripe") tipo A (H1N1). Existe un virus humano H1N1 que circula y causa una gripe estacional y en muy pocas ocasiones en el pasado los seres humanos se han visto infectados por el virus H1N1 de los porcinos. El virus específico A (H1N1) que en la actualidad produce la enfermedad es nuevo y en el brote actual ha quedado claro que este virus es capaz de infectar a los humanos y de transmitirse de persona a persona. Aunque una parte del virus puede haberse originado en los cerdos, no se ha podido comprobar si la propagación actual de la infección proviene de esa fuente.



¿DE QUÉ MANERA SE PROPAGA EL VIRUS DE LA GRIPE A (H1N1)?

Se piensa que este virus nuevo se disemina del mismo modo en que lo hace la gripe estacional. Los virus se propagan principalmente de persona a persona al toser o estornudar alguien que padece de gripe. A veces las personas se contagian por haber tocado algo con el virus de la gripe y luego haberse llevado la mano a la boca o a la nariz.

¿QUÉ DEBO HACER PARA EVITAR EL CONTAGIO DEL VIRUS DE LA GRIPE A (H1N1)?

Como primera medida importante, lávese las manos. Intente conservar una buena salud general. Duerma lo suficiente, practique actividad física, maneje el estrés, beba suficiente líquido y coma alimentos nutritivos. Trate de no tocar las superficies que puedan estar contaminadas con el virus de la gripe y evite el contacto estrecho con personas enfermas.

¿QUÉ ES UNA PANDEMIA?

Una pandemia de gripe humana se presenta cuando surge un nuevo virus de la gripe humana y se propaga rápidamente en todo el mundo porque los seres humanos tienen poca o ninguna inmunidad previa para protegerlos contra este virus.

¿EXISTE EL RIESGO DE UNA PANDEMIA?

Nadie puede adivinar si la situación actual habrá de evolucionar hasta convertirse en una pandemia severa. Ya sea que se evolucione con un comportamiento sanitario catastrófico para la salud o simplemente como una gripe estacional fuerte, es importante prepararse en consecuencia.



¿QUÉ PODEMOS HACER AL RESPECTO?

Prepararse y preparar a su familia de inmediato para una posible pandemia. Esto incluye reunir y almacenar suministros de emergencia y adoptar hábitos que habrán de reducir las posibilidades de que usted o su familia se contagien y propaguen la enfermedad a otros (por ejemplo, lavarse las manos con regularidad, cubrirse la nariz y la boca al estornudar o toser y no escupir en público).

¿QUÉ ESTÁ HACIENDO NACIONES UNIDAS?

Las Naciones Unidas se encuentran trabajando a fin de educar e informar al personal sobre la amenaza de una pandemia y sobre las precauciones que deben tomar para prepararse lo mejor posible si se diera esa situación. Los departamentos y las oficinas han preparado planes de continuidad de la cooperación y han decidido cuáles son las funciones consideradas como críticas durante una pandemia. Las funciones que no resultan críticas podrán suspenderse por un tiempo.

En el caso de una pandemia severa, se solicitará a la mayor parte del personal que permanezca en su casa y que siga las directrices médicas de las Naciones Unidas. Consulte también el sitio web de las Naciones Unidas sobre la gripe pandémica: www.un.org/staff/pandemic.

QUÉ DEBEMOS SABER SOBRE LA PREVENCIÓN Y EL DIAGNÓSTICO DE LA GRIPE



¿Cuál es la diferencia entre la gripe estacional y la gripe pandémica?

Gripe Estacional:	Gripe Pandémica:
<i>Infección respiratoria viral que afecta a los seres humanos</i>	<i>Brote mundial de una nueva cepa del virus de la gripe humana</i>
<i>Se cura espontáneamente pero puede ser grave e incluso causar la muerte de ancianos y niños muy pequeños</i>	<i>Causa mayor morbilidad y mortalidad en todo el mundo</i>
<i>Cada año causa la muerte de aproximadamente 250.000 / 500.000 personas</i>	<i>Acontecimiento poco común; ha ocurrido cada 11-42 años en los dos últimos siglos; podría producir millones de muertes</i>
<i>Sucede estacionalmente todos los años; en las zonas templadas se presenta en invierno</i>	<i>Hubo tres pandemias en los últimos cien años: las de 1968, 1957 y 1918</i>
<i>Existen vacunas que se aplican anualmente</i>	<i>Las vacunas solamente pueden desarrollarse una vez que conocemos la cepa del virus</i>

¿ESTOY EN RIESGO DE CONTRAER LA ENFERMEDAD?

Gripe Estacional

Todos corremos el riesgo de contraer la gripe estacional. Esta enfermedad se transmite fácilmente de persona a persona a través de las gotitas provenientes de la nariz o boca de un individuo infectado. Estas gotitas pueden pasar directamente a la nariz, la boca o los ojos de una persona que se encuentra cerca (a menos de un metro o tres pies) de la persona

infectada o indirectamente cuando alguien toca la superficie sobre la que han caído gotitas de secreciones respiratorias y luego se toca la nariz, la boca o los ojos antes de lavarse las manos.

Los recintos cerrados donde hay mucha gente favorecen las posibilidades de transmisión, lo que puede explicar el incremento de las infecciones respiratorias en los meses de invierno.



La gripe estacional puede complicarse y hasta producir la muerte. Las complicaciones aparecen con mayor frecuencia entre los mayores de 65 años y en personas con condiciones médicas preexistentes como, por ejemplo, aquellas con enfermedades cardíacas o pulmonares crónicas y diabetes. Las mujeres embarazadas, los niños y los lactantes también corren un riesgo mayor de sufrir complicaciones a partir de la gripe.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que cada año entre tres y cinco millones de personas sufren cuadros de gripe estacional grave en todo el mundo, y mueren entre 250.000 y 500.000 personas.

Gripe Pandémica

Cuando se declara una pandemia, todos estamos en riesgo y no solamente los ancianos y las personas más débiles. La gripe pandémica se transmite de una persona a otra tan fácil y rápidamente como la gripe estacional. Pero, a diferencia de la gripe estacional, la gente no posee inmunidad frente a este nuevo virus por lo que éste infectará a una mayor cantidad de personas. Además, es posible que aún los individuos jóvenes y saludables que normalmente no sufren complicaciones con la gripe estacional puedan presentar complicaciones graves e incluso fallecer durante una pandemia.

Sin embargo, es importante saber que la mayoría de las personas que presenta un cuadro de enfermedad gripal durante una pandemia habrá de recuperarse y desarrollar inmunidad contra el nuevo virus humano.

¿QUÉ DEBO SABER ACERCA DE LOS VIRUS DE LA GRIPE?

Debemos saber que:

- Se propagan a través de gotitas infectadas provenientes de las vías respiratorias.
- Estas gotitas se expulsan al hablar, escupir, toser, estornudar. Las gotitas pueden propagarse hasta una distancia de un metro (3 pies) de la persona infectada, ya sea directamente a otras personas o indirectamente a través de sus manos u otras superficies.
- Los virus pueden vivir varias horas en superficies duras, en la ropa y el papel.
- Una persona sana puede infectarse si se toca la boca, la nariz o los ojos después de haber tocado la mano de otra persona, el pomo de una puerta, un teclado, un teléfono o cualquier otro objeto infectado.
- A veces los virus pueden propagarse por el aire.
- Es más probable que una persona infectada propague el virus cuando tiene fiebre o tos.
- Una persona infectada puede propagar el virus un día antes de la aparición de los síntomas de la enfermedad.



¿CÓMO PUEDO SABER SI TENGO GRIPE?

Gripe Estacional

- Fiebre
- Dolor de cabeza
- Dolores musculares
- Agotamiento y sensación de debilidad
- Pérdida del apetito
- Dolor de garganta
- Secreción nasal abundante o congestión nasal
- Tos seca

Gripe Pandémica

En tanto los primeros síntomas de la gripe pandémica pueden ser similares a los de la gripe estacional, la manera en que se desarrollan esos síntomas dependerá de la naturaleza específica del virus. Es probable que la mayoría de las personas se recupere sin necesidad de recibir atención médica pero la sintomatología que se describe a continuación podrá ayudarlo a decidir si necesita atenderse con un médico o no:

- Fiebre persistente durante cuatro o cinco días.
- Dificultad o dolor al respirar.
- Se siente fatigado aún mientras descansa o realiza una actividad suave.
- Expectoración de mucha flema o de esputo que podría volverse sanguinolento.
- Silbidos al respirar.
- Se siente mejor pero luego vuelve a tener fiebre o la tos empeora o va acompañada con esputo.
- Se siente amodorrado; algunos tienen dificultad para despertarse o están confundidos o desorientados.
- Síntomas gastrointestinales como vómitos y diarrea.

Tenga en cuenta que en una pandemia los servicios médicos estarán sobresaturados y algunos inclusive tendrán que cerrar. Por ende, es importante que usted y su familia se preparen para recibir atención domiciliaria si sucediera lo peor.

¿ES UN RESFRÍO O UNA GRIPE?

Debemos aprender a distinguir entre los síntomas de la gripe y aquellos de un resfrío común.*



Síntomas:	Resfrío:	Gripe:
Fiebre	Poco frecuente	Casi siempre fiebre alta (superior a 37.8°C y a veces más de 39°C especialmente en niños pequeños); dura de 3 a 4 días
Dolor de Cabeza	Poco frecuente	Muy frecuente en este cuadro
Dolores generalizados	Leves	Casi siempre existen en este cuadro, y a menudo son dolores fuertes
Fatiga, debilidad	A veces	Es habitual, puede durar hasta 2-3 semanas
Cansancio extremo	Nunca	Es habitual, especialmente al comienzo de la enfermedad
Congestión nasal	Frecuente	A veces
Estornudos	Casi siempre	A veces
Dolor de garganta	Frecuente	A veces
Malestar en el pecho, tos	Leve a moderado, una tos áspera o perruna	Frecuente, puede ser severo

*National Institute of Allergy and Infectious Diseases (Instituto Nacional de Enfermedades Alérgicas e Infecciosas), U.S. Department of Health and Human Services (Ministerio de Salud y Servicios Humanos), 2005 (<http://www.niaid.nih.gov/publications/cold/sick.pdf>).

¿CÓMO PUEDO REDUCIR EL RIESGO DE CONTRAER GRIPE?

Higiene Personal

Los buenos hábitos de higiene personal son una de las estrategias más efectivas que puede implementar cualquier persona para reducir el riesgo de infección por el virus de la gripe. Los puntos importantes a tener en cuenta son los siguientes:

- Cubrirse con la manga la nariz y la boca al estornudar (no usar la mano ya que se contamina y luego al tocar otras cosas se propagan aún más los organismos);
- Utilice un pañuelo de papel para limpiarse/sonarse la nariz y luego descártelo;
- Utilice un pañuelo de papel para limpiar sus manos luego de haber tosido o estornudado, o después de haber tocado cualquier superficie que pueda estar contaminada por un usuario anterior. Si utiliza una mascarilla, descártela cuidadosamente luego de su uso y lave sus manos;
 - Lave sus manos con agua y jabón (preferentemente) o con un líquido de limpieza de manos con alcohol.
 - Cuando se lava las manos, hágalo durante al menos 20 segundos, asegurando que quede limpia toda la superficie de las manos y los dedos.
- Tome conciencia de lo que toca y evite entrar en contacto con superficies que probablemente hayan sido tocadas por otros (manijas de puertas, barandas de escaleras, etc.)



- Evite dar la mano, besar en situaciones de contacto social y otros rituales sociales que involucren el hecho de tocar a otros. Tenga cuidado con las secreciones de las vías respiratorias cuando se encuentra con otras personas (por ejemplo, toser y estornudar).
- Si fuese posible, evite el contacto con individuos que están en un grupo de riesgo (niños pequeños o aquellas personas con enfermedades crónicas o subyacentes) hasta que hayan desaparecido los síntomas respiratorios.

Para mayor información sobre las medidas de higiene personal, puede consultar:

- www.who.int/csr/disease/swineflu/es/index.html
- <http://www.cdc.gov/flu/protect/espanol/habits.htm>
- <http://www.cdc.gov/germstopper/materials.htm>
- <http://www.cdc.gov/flu/protect/covercough.htm>
- http://www.cdc.gov/germstopper/es/home_work_school.htm
- http://new.paho.org/arg/index.php?option=com_content&task=view&id=239&Itemid



QUÉ DEBEMOS SABER EN CASO DE PANDEMIA

¿CÓMO COLABORARÁN LAS NACIONES UNIDAS?

Las Naciones Unidas tienen actualmente un sitio web alojado en iSeek (www.un.org/staff/pandemic) que mantendrá informado a todo el personal en el mundo sobre la propagación de la enfermedad y sus efectos sobre el personal. El sitio web funciona en Internet en modo independiente (stand-alone) y provee información sobre la situación actual para el personal de las Naciones Unidas en los principales lugares de destino de la Secretaría junto con enlaces apropiados a las agencias, fondos y programas.

A fin de brindar la información más actualizada posible, las Naciones Unidas trabajan en estrecha colaboración con la OMS, que es el organismo responsable de vigilar la salud y los brotes de la enfermedad en todo el mundo. Las Naciones Unidas también trabajan en estrecha colaboración con las autoridades de salud de los países, comunicándose con ellos en forma periódica con relación a los planes para las localidades donde las Naciones Unidas cuentan con personal.

En 2008, las Naciones Unidas publicaron las Directrices Médicas revisados para pandemias. Todos los servicios médicos de las Naciones Unidas tienen conocimiento de estas Directrices. Las Naciones Unidas también han aprobado Directrices Administrativas para la gestión del personal durante una pandemia.

¿CÓMO DEBERÍA PREPARARME?

Durante una pandemia usted debe prepararse debidamente ante la posibilidad de que muchos suministros estén limitados y la movilidad se encuentre sumamente reducida. Asegúrese de tomar las medidas necesarias para que todas sus cosas estén en orden y cerciórese de tener suficientes suministros críticos a mano.

- Asegure aprovisionarse de una cantidad suficiente de los medicamentos de venta libre y de los que tomen usted y su familia en la actualidad.
- Cerciórese de contar con un seguro de cobertura médica.
- Compre termómetros para cada uno de los integrantes de la familia.
- Almacene productos de higiene, agua y alimentos para seis semanas (véase las páginas 22 y 23 para una lista detallada de suministros).
- Verifique la validez de su pasaporte, visa o permiso ya sea para permanecer en un lugar como para poder viajar.
- Actualice la información sobre contactos en caso de emergencia que su organización tiene en sus archivos relacionados con usted y su familia.

¿QUÉ SIGNIFICA “DISTANCIAMIENTO SOCIAL”?

La distancia física es una expresión que se refiere a la práctica de guardar una distancia de un metro (tres pies) entre las personas. El distanciamiento social se refiere a las medidas que toman las autoridades sanitarias para reducir la transmisión de un virus dentro de la comunidad.



Los gobiernos locales podrán solicitarle a la población que permanezca en su comunidad o en su hogar en caso de ocurrir una pandemia. El hecho de reducir el contacto de las personas entre ellas disminuirá las posibilidades de transmitir el virus. Tenga en cuenta que el Gobierno podría decretar algunas de estas medidas:

- El cierre de las escuelas y universidades
- El cierre de guarderías infantiles
- La cancelación de reuniones multitudinarias y la suspensión del transporte público.

¿CÓMO SE REDUCEN LAS POSIBILIDADES DE PROPAGACIÓN DE LA GRIPE?

- Tenga buenos hábitos de higiene personal tal como se menciona en las páginas 9 y 10.
- No comparta cubiertos ni vasos.
- Limpie los utensilios utilizados por los enfermos así como las superficies que toquen con agua tibia y jabón o con desinfectante.
- Evite situaciones de aglomeración que lo coloquen en contacto estrecho con otros.
- No fume. Fumar favorece el contagio de la gripe e incrementa la posibilidad de sufrir complicaciones graves.
- Permanezca en su hogar si se enferma y tiene fiebre o tos.



CÓMO PUEDO CUIDARME Y CUIDAR A LOS DEMÁS

Cómo cuidarse

A continuación se enumeran algunas de las medidas que usted o las personas bajo su cuidado pueden poner en práctica para ayudar a aliviar los síntomas de la gripe. De todos modos, si presenta un cuadro de gripe más grave, debe consultar de inmediato con un médico.

- Tómese la temperatura. Si nunca es superior a los 38°C probablemente no esté padeciendo gripe.
- Descanse y evite completamente el ejercicio físico exigente
- Evite el contacto con otras personas.
- Permanezca en su hogar.
- Beba mucho líquido (un vaso de agua o jugo por hora)
- Tome paracetamol (se lo conoce también como acetaminofén) para bajar la fiebre y aliviar el dolor (No mata el virus pero ayuda al paciente a sentirse mejor).
- Haga gárgaras con agua tibia para aliviar el dolor de garganta.
- Utilice gotas de solución salina para la nariz a fin de ayudar a descongestionar la nariz.
- Mantenga limpia la nariz usando pañuelos desechables y descarte dichos pañuelos en el cesto de la basura. Luego lávese las manos.
- No fume.

Como cuidar a los demás

La mayoría de los pacientes con gripe pandémica podrá permanecer en sus casas durante el desarrollo de la enfermedad y podrá ser atendida por otros integrantes de la familia u otras personas que habiten en el hogar. Cualquier persona que resida en un hogar donde haya un paciente con gripe corre el riesgo de contagiarse gripe durante el período de incubación y enfermedad del paciente.



Un objetivo clave en este escenario es limitar la transmisión de la gripe pandémica tanto dentro como fuera del hogar. Aunque existe el riesgo de transmitir el virus, alguien tendrá que cuidar al que se enferma.

Manejo de los Pacientes con Gripe

Aleje físicamente al paciente con gripe lo más posible de todo el resto de las personas no enfermas que habitan en una casa. Debe armarse una habitación separada para que pueda aislarse al paciente. A fin de armar una habitación separada es posible que necesite ropa blanca adicional, lo que incluye sábanas, toallas y protectores de plástico para los colchones.

Considere dónde es posible establecer el “área de enfermería” para que el paciente quede aislado del resto de la casa. Piense también cómo se habrá de ventilar la habitación. Es importante que el aire de la habitación circule hacia el exterior y que no vuelva a ingresar en la casa por lo que debe planificar cómo se podría lograr esto.

- A fin de minimizar el riesgo de la propagación, solamente deben entrar a la habitación del enfermo las personas que estrictamente necesitan ingresar para atenderlo, y siempre deben lavarse bien las manos cuando abandonan la habitación. El uso de mascarillas (barbijos) puede ser útil siempre que tengamos conciencia de que ello no es la panacea.

- Los pacientes no deben salir de sus hogares durante el período en que es más probable que puedan contagiar a otros (es decir, siete días desde el inicio de los síntomas para los adultos o hasta 24-48 horas luego de la desaparición de la sintomatología, lo que fuere más el período más extenso de ambos). Cuando fuese necesario el traslado fuera de la casa (por ejemplo, para recibir atención médica), el paciente debe seguir las indicaciones en cuanto a la tos (es decir, cubrirse la boca y la nariz cuando tose o estornuda) y utilizar una mascarilla, si la tuviese.
- Cómo se utiliza una mascarilla:
Si eligiese utilizar una mascarilla, colóquela sobre la nariz, boca y mentón y asegúrela con la cinta o la banda elástica. Ajuste la franja metálica sobre el puente de la nariz para cerciorarse que encaje bien para evitar cualquier filtración. Al retirar la mascarilla, tómelas de las cintas solamente. Con cuidado colóquela en una bolsa plástica y atee bien la bolsa antes de depositarla en el cesto de la basura que preferiblemente debe tener tapa. Recuerden que la mascarilla no elimina la posibilidad de infección.

Manejo de otras Personas en el Hogar

- Aquellas personas/visitantes que no han estado expuestos a la gripe pandémica y que no resultan esenciales para cuidar o asistir al paciente no deberían ingresar a la casa mientras haya enfermos con el virus de la gripe pandémica.
- Si hay personas que no han estado expuestas y que deben ingresar a la casa, deben evitar el contacto estrecho con el paciente.
- Las personas que habitan en la misma casa que el paciente con gripe pandémica deben limitar el contacto con el paciente en la medida de lo posible; considere la posibilidad de designar una persona como cuidadora principal del paciente.
- Los convivientes de dicho hogar deben estar atentos a cualquier aparición de los síntomas de la gripe.

Medidas para Controlar la Infección en el Hogar

- Todas las personas en la casa deben seguir cuidadosamente las siguientes recomendaciones para la higiene de las manos (es decir, lavarse las manos con agua y jabón o utilizar líquido de limpieza de manos con alcohol) luego de entrar en contacto con un paciente que tiene gripe o con un ambiente donde se está cuidando a un paciente.
- Aunque aún no existen estudios que hayan evaluado el uso de las mascarillas en el hogar para disminuir la propagación de la infección, puede ser beneficioso si el paciente y/o quien lo cuida utilizan mascarilla durante sus interacciones. No se recomienda el uso de guantes y guardapolvos para aquellos que cuidan al paciente en el hogar.



- Los platos y cubiertos sucios deben lavarse ya sea en un lavaplatos o a mano con agua tibia y jabón. No es necesario separar los cubiertos utilizados por un paciente con gripe.
- La ropa puede lavarse en un lavarropas normal con agua tibia o fría y jabón en polvo. No es necesario lavar por separado la ropa de cama y otra ropa utilizada por el paciente con gripe. Hay que manejar la ropa sucia con cuidado (por ejemplo, no "abrazarse" a ella) para evitar la contaminación. Deben higienizarse las manos luego de manipular la ropa sucia.
- Los pañuelos usados por un paciente enfermo deben colocarse en una bolsa y descartarse con el resto de los desechos hogareños.
- Considere la posibilidad de colocar una bolsa exclusiva para ello al lado de la cama.
- En la casa debe procederse del modo habitual con la limpieza de las superficies.

QUÉ DEBERÍAMOS HACER SI DESEMPEÑAMOS UNA FUNCIÓN CRÍTICA

Las Oficinas de las Naciones Unidas tendrán la responsabilidad de asegurar que las operaciones continúen a pesar de que haya una pandemia. Para ello, cada departamento u oficina ha identificado operaciones críticas -también conocidas como funciones críticas- así como el personal necesario para llevarlas a cabo. Es importante señalar que los cargos de personal crítico son voluntarios.

Mientras que a una parte del personal crítico se le pedirá que trabaje in-situ, la otra parte del personal -identificado para desempeñar funciones críticas durante una pandemia, ya sea en la oficina o fuera de ella- debe evitar en todo momento las reuniones públicas, lugares públicos donde puede darse un contacto no controlado y estrecho con terceros, o cualquier otro contacto cercano con personas potencialmente infectadas.

¿CÓMO PUEDO REDUCIR EL RIESGO DE EXPOSICIÓN EN EL VIAJE AL TRABAJO?

Debería evitarse viajar en transporte público.

Las opciones de transporte hasta el lugar de trabajo son las siguientes, en orden de preferencia según el nivel de riesgo:

- Viaje sólo en vehículo propio*
 - En ese caso no debe tomar ninguna medida especial de protección.
- Viaje sólo en un auto de alquiler*
 - Al tomar posesión del vehículo debe limpiar a fondo con paño limpio impregnado de una solución desinfectante recomendada todas las superficies que se tocan habitualmente (manijas de puertas, volante, palanca de cambios y todo lo que rodea el tapizado de los asientos).

- Debe lavarse las manos después de pasar el trapo.
- c) *Compartir el viaje asegurando que los pasajeros se encuentren a 1 metro (3 pies) de distancia entre sí.*



- Se sugiere a los ocupantes del vehículo utilizar una mascarilla mientras se encuentren adentro del vehículo. Cada vez que se utilice el vehículo deben limpiarse a fondo con un paño limpio humedecido con solución desinfectante las superficies que se tocan habitualmente (manijas, volante, palanca de cambios, todas las superficies que rodean al tapizado).
- Todos los ocupantes deben lavarse las manos poco después de abandonar el vehículo y evitar tocarse la cara durante el viaje.
- Después de cada limpieza que se haga con el paño se deben volver a lavar las manos.

¿CUÁNDO DEBERÍA PERMANECER EN CASA?

Durante una pandemia, el personal que ha sido identificado para desempeñar funciones críticas in-situ no debe ir a trabajar en los siguientes casos:

- Si no se sienten bien, tienen síntomas de resfrío/gripe (dolor de cabeza, fiebre, dolor de garganta, tos, dolores corporales, goteo de la nariz, congestión nasal, dolor abdominal, calambres o diarrea). Se aconsejará al personal tomarse la fiebre todas las mañanas y al atardecer. Ningún empleado debe ir a trabajar con fiebre;

- Si uno de los integrantes de la familia tiene gripe o se sospecha que la tiene;
- Si hubieran tenido contacto reciente (< de 48 horas) con alguien que se supiera enfermo/a de gripe.

A cualquier empleado/a que se enferme se le deberá solicitar que permanezca en su hogar durante siete días desde el comienzo de los síntomas y que no regrese a trabajar hasta dos días después de desaparecida la sintomatología. También deberá utilizar una mascarilla simple al reunirse con otras personas.

A las personas que hayan estado expuestas a un caso conocido de gripe pandémica se les solicitará que permanezcan en sus casas por un plazo de siete días desde que se conoce su exposición al virus hasta agotar el período máximo de incubación.

Si un empleado/a tiene un familiar u otra persona que habita en su domicilio que se sospecha pueda estar afectado por la gripe pandémica, este/esta empleado/a debe revisarse una vez por día al menos, controlando su fiebre y síntomas respiratorios. Dicha persona no debe concurrir al trabajo hasta transcurridos siete días de desaparecida la fiebre del integrante infectado en la casa.



¿QUÉ DEBERÍAMOS ALMACENAR EN EL HOGAR

¿QUÉ DEBO ALMACENAR PARA QUE DURE SEIS SEMANAS?

Una pandemia tiene una duración aproximada de 6 a 8 semanas en cada localidad.

Agua

Es una buena idea almacenar suministros para cualquier emergencia. Almacene agua embotellada o guarde agua en recipientes de plástico, por ejemplo, en envases de gaseosas o refrescos. Programe el almacenamiento de cuatro litros por persona (dos litros para beber y dos para uso en el hogar). Los requerimientos de agua también habrán de depender de otros factores como la temperatura ambiente. En estaciones cálidas, las necesidades de agua pueden duplicarse y los niños, las madres lactantes y los enfermos a menudo requieren mayor cantidad de agua. Si fuese posible, debe almacenar suficiente agua como para seis semanas. Deben adquirirse estuches para purificación del agua y filtros si es que resulta difícil almacenar grandes cantidades.

Alimentos

Almacene alimentos no perecederos para seis semanas. Elija algunos alimentos que no requieren refrigeración por si hay una escasez temporaria de electricidad.



Debido a que el suministro de agua limpia podría limitarse, elija alimentos que requieran poco o nada de agua para su preparación. Considere las siguientes posibilidades:

- Sopas, carnes, frutas y vegetales enlatados y listos para consumir.
- Alimentos secos como fideos (recuerde que deberá permitirse un cierto margen de agua para cocinar estos productos). Cereales varios, cereal de avena (granola), frutas secas y galletas.
- Jugos enlatados.
- Alimentos básicos (sal, azúcar, pimienta, especias, etc.)
- Alimentos de alto valor energético como barras proteicas o frutales, nueces.
- Alimentos para lactantes - leche de fórmula y otros alimentos en latas o frascos.
- Alimentos reconfortantes/antiestrés.
- Alimento para mascotas.

¿CÓMO DEBO CONSERVAR LOS ALIMENTOS?

- Mantenga los alimentos en el lugar más seco y fresco de la casa - en sitio oscuro si fuese posible.
- Mantenga los alimentos tapados en todo momento.
- Abra las cajas o latas de alimentos con cuidado así puede cerrarlos bien después de cada uso.
- Guarde las galletitas y galletas en bolsas plásticas, manténgalas en recipientes herméticos para prolongar su tiempo de conservación.
- Vierta los paquetes abiertos de azúcar, frutas secas y nueces en frascos con tapa a rosca o en latas herméticas para protegerlos de insectos.
- Antes de consumir los alimentos, inspeccione los recipientes para verificar que los alimentos no se hayan echado a perder.
- Si hay cortes de electricidad, minimice las pérdidas usando primero los alimentos que se encuentran en el refrigerador, luego los que están en el congelador o freezer y, por último, los productos no perecederos.



Fuentes de Energía

- Compre provisiones extra de velas, lámparas de parafina, baterías, etc. ya que puede faltar la electricidad.
- Considere cómo podrá preparar alimentos sin usar gas ni electricidad.
- Compre una linterna/radio a pilas. Considere la posibilidad de comprar un teléfono que pueda conectarse directamente a la línea telefónica y que no requiera fuente de energía.

¿QUÉ INSUMOS MÉDICOS DEBERÍA ALMACENAR?

Durante una crisis, los servicios de emergencia pueden verse limitados; por lo tanto, asegúrese de tener un botiquín de emergencia completo en su hogar, verifique la fecha de vencimiento de todos los productos y reemplace aquellos que hayan vencidos o vayan a vencer próximamente.

El insumo más importante es un termómetro para cada integrante de la familia. Cómprelo de antemano.

Tenga provisiones de medicamentos que requieran receta médica y que pueda llegar a necesitar. Por ejemplo, si algún integrante de la familia es diabético, asegúrese de tener suficientes insumos para al menos seis semanas o si alguien tiene alguna afección del corazón, cerciórese de solicitarle a su médico suficientes recetas para que ante una emergencia usted pueda contar con suministros de toda la medicación que toma la familia.



Considere la posibilidad de almacenar los siguientes productos:

- Jabón
- Guantes de uso medicinal que no sean de látex
- Paños antisépticos
- Ungüento antibacteriano
- Compresas frías
- Tijeras (pequeñas, para uso personal)
- Barrera de respiración para recuperación cardiopulmonar (RCP), como una máscara facial
- Mascarillas, sencillas y quirúrgicas de tres capas
- Analgésicos para fiebre y dolor - recuerde incluir los de adultos y niños
- Medicamento antidiarreico
- Antiácidos (para malestares estomacales)
- Vitaminas
- Líquido con electrolitos (solución de rehidratación oral)

Otros insumos

- Ropa blanca extra, por ejemplo, sábanas, toallas, protectores de plástico para los colchones, etc.
- Jabón o líquido limpiador de manos a base de alcohol.
- Bolsas de residuos y artículos de limpieza; es fácil eliminar los virus con desinfectantes a base de formalina y yodo. Para bañarse, basta con agua y jabón.
- Lentes de contacto o gafas de reserva.
- Artículos de higiene personal y de cuidado dental (pañuelos de papel, papel higiénico, pañales desechables).
- Pilas para las prótesis auditivas.
- Extintor de incendios (asegúrese saber usarlo).
- Un reloj a pilas (tenga a mano pilas de repuesto).
- Una linterna.
- Pilas de repuesto.
- Una radio portátil.
- Un abrelatas manual.



QUÉ MEDIDAS DEBEMOS TOMAR PARA VIAJAR

- Tal como se procede con otras enfermedades infecciosas, una de las medidas preventivas más importantes es el lavado cuidadoso de las manos con frecuencia. El hecho de lavarse las manos a menudo, usando agua y jabón (o sin agua, mediante líquidos en base a alcohol cuando no haya agua y las manos no estén visiblemente sucias) elimina el material potencialmente infeccioso de la piel y ayuda a evitar la transmisión de la enfermedad.
- Trate de evitar el contacto estrecho con enfermos.

¿QUÉ DEBERÍA HACER EN CASO DE POSIBLE EXPOSICIÓN AL VIRUS?

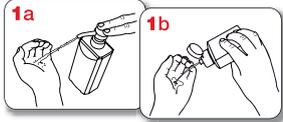
- Vigile su salud durante siete días.
- Si aparecen síntomas como fiebre o tos o dificultades para respirar o si contrae cualquier enfermedad durante este período de siete días, consulte con un médico.
- En la primera consulta con su médico recuerde darle la siguiente información:
 - Los síntomas que presenta
 - Lugar al que viajó
- No viaje si está enfermo y limite el contacto con otras personas en la medida de lo posible para evitar la propagación de cualquier enfermedad infecciosa.

NOTA: Si se declarase una pandemia, debe estar preparado para la posibilidad de que usted y sus dependientes deban permanecer en el lugar de destino debido a los riesgos que significa viajar.

TÉCNICAS SUGERIDAS PARA LA HIGIENE DE LAS MANOS

¿Cómo frotarse las manos?
Con productos a base de alcohol

¿Cómo lavarse las manos?
Con agua y jabón



Coloque el producto en el interior de su mano en forma de copa y cubra toda la superficie

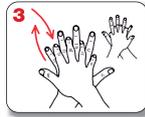


Humedezca sus manos con agua

Aplique suficiente jabón como para cubrir toda la superficie de las manos



Refriegue palma contra palma



Mano derecha sobre el dorso con los dedos entrelazados y viceversa



Palma contra palma con los dedos entrelazados



Parte de atrás de los dedos contra la palma opuesta con los dedos trabados



Frotar circularmente el pulgar izquierdo sujeto a la palma derecha y viceversa



Frotar circularmente, hacia adelante y hacia atrás con los dedos de la mano derecha cerrados sobre la mano izquierda y viceversa



Enjuagar las manos con agua



Secar meticulosamente con una toalla descartable



Usar esa toalla para cerrar la canilla



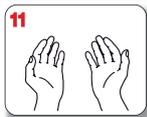
20-30 seg



40-60 seg



Una vez secas sus manos están seguras



Sus manos están seguras

La OMS agradece a los Hospitales Universitarios de Ginebra (HUG) y en particular a los miembros del Programa de Control de Infecciones por su participación activa para desarrollar este material.



MÁS INFORMACIÓN

Organización Mundial de la Salud (en español)

<http://www.who.int/csr/disease/swineflu/es/index.html>

Organización Panamericana de la Salud (en español)

<http://new.paho.org/hq/index.php?lang=es>

<http://new.paho.org/arg/> (Argentina)

Recursos educativos y de prevención de Naciones Unidas (Argentina)

http://new.paho.org/arg/index.php?option=com_content&task=view&id=239&Itemid

<http://www.undp.org.ar/nov75.html>

Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) (en español)

<http://www.cdc.gov/spanish/>

Ministerio de Salud de la Nación (Argentina)

<http://www.msal.gov.ar>

TELÉFONO

Línea gratuita del Ministerio de Salud de la Nación - Argentina

0-800-222-1002



www.pnud.org.ar



NACIONES UNIDAS