



➤ **Qué es la gripe A(H1N1)?**

Es una infección respiratoria aguda altamente contagiosa causada por un nuevo virus de influenza o gripe que evolucionó de una cepa porcina.

Los síntomas clínicos generalmente son similares a los de una gripe estacional y van desde infecciones asintomáticas hasta neumonías severas.

➤ **Cómo se transmite el virus?**

La transmisión del virus ocurre de persona a persona a través de las microgotas que se generan al hablar, cantar toser o estornudar.

Al tocar superficies contaminadas como perillas de puertas, barandas de escaleras, canillas, etc.

Al entrar en contacto con elementos o personas que tienen el virus y luego tocarse los ojos, nariz o boca.

➤ **Cuáles son los síntomas?**

Fiebre mayor a 38°; tos frecuente e intensa; dolor de cabeza; malestar general; dificultad para respirar; dolor de garganta; congestión nasal; dolores musculares y articulares; falta de apetito; a veces vómitos y diarrea.

➤ **Qué hacer ante la presencia de algunos síntomas?**

- Consultar a un profesional de salud inmediatamente.
- Quedarse en casa, no ir al trabajo y evitar multitudes.
- No automedicarse.
- Mantener los ambientes ventilados.
- Saludar sin dar la mano ni beso.
- Limitar el contacto con otras personas.
- Usar barbijo, lavarse las manos regularmente y mantener condiciones de higiene para evitar contagiar a otras personas.
- Si se le diagnostica la enfermedad, colabore para no contagiar a otros.
- El médico le indicará cuando volver a la normalidad.

➤ **Cómo prevenir el contagio?**

- **Cubrirse la boca y la nariz con un pañuelo descartable al toser o estornudar.**
- **Tosa y estornude orientando hacia abajo su boca sobre el ángulo interno del codo evitando proyectar el virus y no lleve sus manos hacia su boca, para no llevar el contagio a todo lo que toque.**
- **Tirar los pañuelos descartables en bolsas de plástico después de usarlos.**
- **Si no tiene un pañuelo descartable, toser o estornudar en el pliegue del codo.**
- **Lavarse frecuentemente las manos con jabón o con algún producto a base de alcohol y siempre después de toser o estornudar.**
- **Evitar tocar ojos, nariz o boca con manos no lavadas.**
- **Evitar el contacto directo con personas enfermas.**
- **Usar barbijo si está en contacto con personas infectadas.**
- **Limpiar y desinfectar con frecuencia las superficies como perillas de puertas, manijas, barandas, mesas y botones de ascensores, teléfonos, teclados y ratones de las computadoras sobre todo si han sido utilizados en las últimas horas o si los utilizan muchas personas durante el día.**
- **Alimentarse bien, tomar abundante líquido y dormir lo suficiente y necesario.**
- **Ventilar y permitir la entrada de sol en la casa, oficinas y lugares cerrados.**
- **No compartir alimentos, vasos o cubiertos.**

➤ **Medidas para el conjunto de la sociedad**

- **Aplicar medidas de distanciamiento social según indiquen los planes nacionales tales como la suspensión de las clases y el ajuste de los hábitos laborales.**
- **Alentar la disminución de los viajes y de las aglomeraciones en los sistemas de transporte público.**
- **Evaluar y determinar si procede cancelar, restringir o modificar las reuniones multitudinarias.**
- **Tomar recaudos especiales o alternativas particulares para el supuesto de encontrarse dentro de la denominada “población de riesgo”, sean mujeres embarazadas, personas mayores, etc.**

Si se acusan los síntomas y en las últimas 48 horas la persona estuvo en contacto con los contagiados locales, comunicarse al 0800-222-1002 del Ministerio de Salud de la Nación.

Fuente: Ministerios de Salud de la Nación, de la Provincia de Buenos Aires, del Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires, Organización Mundial de la Salud.