

Medidas de Prevención:

Consumir frutas y verduras ricas en vitamina A y C



Lavarse las manos con frecuencia



Evitar fumar en lugares cerrados.



utilizar barbijo al asistir a lugares cerrados



> Datos importantes sobre la influenza porcina. Control y Prevención

¿Qué es la influenza H1N1?

La influenza H1N1 (gripe porcina) es un tipo de influenza que afecta por lo general a los cerdos. En ocasiones, las personas se enferman de influenza porcina. Antes de este reciente brote de influenza porcina, la mayoría de las personas que se enfermaban con este virus generalmente habían tenido contacto cercano con los cerdos.

¿Cuáles son los síntomas en humanos?

En general los síntomas clínicos son similares a los de la gripe estacional: Fiebre alta (mayor a 39°), dolor de cabeza intenso, dolores musculares intensos, cansancio y debilidad, congestión nasal, estornudos, tos, dolor de garganta.

Medidas Generales de Prevención:

- 1- Abrigarse y evitar cambios bruscos de temperatura
- 2- Consumir frutas y verduras ricas en vitamina A y C (como zanahorias, naranjas, mandarinas, limon, entre otros.
- 3- Lavarse las manos con frecuencia (en especial despues de tener contacto con personas enfermas). Utilizar jabón preferencialmente líquido.
- 4- mantener ventilado el hogar.
- 5- Evitar exposición a contaminantes ambientales y no fumar en lugares cerrados.
- 6- utilizar barbijo al asistir a lugares cerrados

> Datos importantes sobre la influenza porcina. Control y Prevención

Ante la presencia de enfermedad respiratoria aguda:



1- No Automedicarse

Evite el uso de aspirinas o medicamentos similares que contengan ácido acetilsalicílico. Si persisten las molestias consulte a su médico.

2- Permanecer en completo reposo en casa, tomar líquidos abundantes y mantener alimentación habitual. En caso de niños pequeños mantener la alimentación de pecho materno.

3- Evitar lugares de concentración poblacional.

cines, teatros, metros, autobuses, estadios, entre otros para no contagiar a otras personas.

4- Cubrir nariz y boca con pañuelos descartables al toser o estornudar. Si no tiene pañuelos utilice el ángulo del codo. Lavarse las manos para proteger a las demás personas.

5- No saludar de forma directa (de beso o mano). De esta manera se evita la transmisión del virus.

6- Los enfermos o presuntamente portadores deberán evitar el contacto con niños, ancianos y personas con enfermedades

7- Lavar los utensilios de las personas enfermas después de comer con agua caliente y detergente para eliminar los microbios

8- Mantenerse alejado de multitudes y sitios públicos

9- Acuda a su unidad de salud más cercana o consulte a su médico. Especialmente niños y ancianos con fiebre alta, debilidad generalizada, dificultad al respirar, tos seca persistente y dolores musculares



> Datos importantes sobre la influenza porcina. Control y Prevención

¿Se puede comer carne y productos de cerdo?

Sí. No hay datos que demuestren que la gripe por A (H1N1) pueda transmitirse al hombre a través de la carne de cerdo u otros productos derivados de éste que se hayan manejado y preparado adecuadamente. El virus de la gripe porcina se destruye a temperaturas de 70 °C, lo que corresponde a las condiciones generalmente recomendadas para cocinar la carne de cerdo y otras carnes.

¿Qué debo hacer si tengo un contacto habitual con cerdos?

Aunque no hay indicios claros de que los casos humanos actuales de infección por la gripe porcina estén relacionados con eventos presentes o pasados de síndromes gripales porcinos, sería aconsejable reducir al mínimo el contacto con cerdos enfermos y notificar esos animales a las autoridades veterinarias correspondientes. La mayoría de las personas se infectan como consecuencia de un contacto prolongado y estrecho con cerdos infectados. En cualquier contacto con animales es esencial el respeto de unas buenas prácticas de higiene, y ello es especialmente importante durante las manipulaciones propias del sacrificio y las operaciones posteriores, para evitar la exposición a los agentes patógenos. Ningún animal que haya muerto de enfermedad debe someterse al procedimiento de matanza. Hay que atenerse a los consejos que dicten las autoridades nacionales competentes.