
	CONSEJERIA DE PRESIDENCIA, JUSTICIA Y SEGURIDAD Dirección General de la Función Pública Servicio de Prevención de Riesgos Laborales	
	Fecha: Septiembre 2009	PLAN GENERAL DE PREPARACIÓN Y RESPUESTA FRENTE A LA PANDEMIA PRODUCIDA POR EL VIRUS DE LA GRIPE A (H1N1) PPG REV 00
		Página 1

INFORMACIÓN PARA LOS EMPLEADOS PÚBLICOS

	CONSEJERIA DE PRESIDENCIA, JUSTICIA Y SEGURIDAD Dirección General de la Función Pública Servicio de Prevención de Riesgos Laborales	
	Fecha: Septiembre 2009	PLAN GENERAL DE PREPARACIÓN Y RESPUESTA FRENTE A LA PANDEMIA PRODUCIDA POR EL VIRUS DE LA GRIPE A (H1N1) PPG REV 00
		Página 2

DEFINICIÓN, VÍAS DE TRANSMISIÓN Y SÍNTOMAS DE LA GRIPE A (H1N1)

¿Qué es la gripe A (H1N1)¹?


El nuevo virus A (H1N1) es un virus de la gripe por lo tanto, la forma de transmisión entre seres humanos es similar a la de la gripe estacional; se transmite a través de la vía respiratoria por medio de micro gotitas emitidas al hablar pero esencialmente al toser o estornudar.

También puede haber transmisión del virus al tocar objetos y superficies contaminadas y luego llevarse las manos a los ojos, boca o nariz; el virus puede sobrevivir en aquéllas durante dos o más horas.


Preste especial atención si sus síntomas son los siguientes:

SÍNTOMAS			
	FIEBRE (más de 38°, inicio súbito en menos de 12 horas)		TOS
	DOLOR DE CABEZA		CONGESTIÓN NASAL (MOQUEO)
	ESCALOFRÍOS		DOLORES MUSCULARES
	PÉRDIDA DE APETITO		MALESTAR GENERAL
	DOLOR DE GARGANTA		VÓMITOS DIARREAS

¹ <http://www.msc.es/servCiudadanos/alertas/gripeAH1N1.htm>
 Plan Canario de Preparación y Respuesta ante una pandemia de gripe

	CONSEJERIA DE PRESIDENCIA, JUSTICIA Y SEGURIDAD Dirección General de la Función Pública Servicio de Prevención de Riesgos Laborales	
	Fecha: Septiembre 2009	PLAN GENERAL DE PREPARACIÓN Y RESPUESTA FRENTE A LA PANDEMIA PRODUCIDA POR EL VIRUS DE LA GRIPE A (H1N1) PPG REV 00
		Página 4

MEDIDAS A EJECUTAR EN CASO DE ATENCIÓN DOMICILIARIA A FAMILIARES AFECTADOS

	CONSEJERIA DE PRESIDENCIA, JUSTICIA Y SEGURIDAD Dirección General de la Función Pública Servicio de Prevención de Riesgos Laborales	
	Fecha: Septiembre 2009	PLAN GENERAL DE PREPARACIÓN Y RESPUESTA FRENTE A LA PANDEMIA PRODUCIDA POR EL VIRUS DE LA GRIPE A (H1N1) PPG REV 00


Cuando cuide de un familiar que esté enfermo en casa, las principales medidas de protección para usted y las demás personas que no estén enfermas son:

¿Dónde debe estar una persona enferma mientras deba permanecer en casa y qué recomendaciones se deben adoptar?

- Siempre que sea posible, mantener a la persona enferma en una habitación separada de las áreas comunes de la casa.
- Recordar a la persona enferma que se cubra la boca cuando tosa y que se lave a menudo las manos con agua y jabón, especialmente después de toser o estornudar.
- El enfermo no debe salir de casa cuando tenga fiebre o durante el periodo de contagio (en los adultos suele ser de 7 días después de que aparecen los síntomas y en los niños puede ser más, pudiendo llegar hasta dos semanas).
- Cuando necesite ir al médico el enfermo debe cubrirse la boca y la nariz cuando tosa o estornude y usar mascarillas quirúrgicas si es posible.
- Se recomienda que la persona enferma use una mascarilla quirúrgica si tiene que estar en áreas comunes de la casa o cerca de otras personas.
- De ser posible, la persona enferma debe usar un baño aparte, debiéndose limpiar éste todos los días.

Protección de otras personas en el hogar

- Una persona enferma no debe recibir visitas, a menos que sean las personas que cuidan de ella. Una llamada telefónica no conlleva riesgos, a diferencia de una visita. Tener la precaución de limpiar el teléfono una vez utilizado por el enfermo.
- Procure que un solo adulto de la casa sea el que cuide de la persona enferma.
- Evite que una mujer embarazada sea la que cuide del enfermo. (Las mujeres embarazadas presentan un riesgo más elevado de complicaciones de la gripe A y debido a su estado pueden tener su sistema inmunitario debilitado).
- Todas las personas de la casa deben lavarse con frecuencia las manos con agua y jabón, y también después de cada contacto con una persona enferma, con su habitación o baño.
- Use toallas de papel para secarse las manos.
- De ser posible, tenga una buena ventilación en las áreas comunes de la casa (p. ej., mantenga abiertas las ventanas de la cocina, salón, o de tenerlas, de los baños, etc.)


	CONSEJERIA DE PRESIDENCIA, JUSTICIA Y SEGURIDAD Dirección General de la Función Pública Servicio de Prevención de Riesgos Laborales	
	Fecha: Septiembre 2009	PLAN GENERAL DE PREPARACIÓN Y RESPUESTA FRENTE A LA PANDEMIA PRODUCIDA POR EL VIRUS DE LA GRIPE A (H1N1) PPG REV 00

Si usted cuida de una persona enferma

- Cuando cargue a un niño pequeño enfermo, haga que la barbilla del niño quede mirando hacia el hombro de usted para evitar que le tosa directamente en la cara.
- Lávese las manos con agua y jabón después de tocar a una persona enferma o de manipular sus pañuelos usados o su ropa.
- Las personas que cuidan de un enfermo con gripe A pueden contagiarse y a su vez propagar la enfermedad a los demás antes de que les aparezcan los síntomas. Extremamente en estos casos las medidas de prevención previstas en este anexo.
- Manténgase atento a los síntomas de gripe A que puedan presentar usted o los miembros de su familia y, en caso de que se produzcan, comuníquelo a su centro médico y centro de trabajo.

Limpieza de la casa, lavado de ropa y eliminación de residuos

- Tire a la basura los pañuelos y todos los artículos desechables que haya utilizado la persona enferma. Lávese las manos en caso de tocar los pañuelos desechables usados o productos de desecho similares.
- Mantenga limpias las superficies (especialmente mesas de noche, superficies de los baños y juguetes de los niños) pasándoles un trapo con un producto de limpieza de uso general de acuerdo con las instrucciones de su etiqueta.
- Limpiar los pomos de las puertas, interruptores eléctricos, teléfonos...
- La ropa de cama, los utensilios y los platos para comer que ha utilizado una persona enferma no necesitan lavarse por separado, pero es importante que nadie más use estos artículos si no se lavan primero.
- No obstante lo anterior, tome estas precauciones a la hora de llevar a la lavadora la ropa que ha utilizado una persona enferma: evitar sacudirla y/o llevarla pegada al cuerpo.

	CONSEJERIA DE PRESIDENCIA, JUSTICIA Y SEGURIDAD Dirección General de la Función Pública Servicio de Prevención de Riesgos Laborales	
	Fecha: Septiembre 2009	PLAN GENERAL DE PREPARACIÓN Y RESPUESTA FRENTE A LA PANDEMIA PRODUCIDA POR EL VIRUS DE LA GRIPE A (H1N1) PPG REV 00
		Página 7

LAVADO DE MANOS



Fecha:
Septiembre
2009

PLAN GENERAL DE PREPARACIÓN Y RESPUESTA
FRENTE A LA PANDEMIA PRODUCIDA POR EL VIRUS
DE LA GRIPE A (H1N1)
PPG REV 00

Página 8

Mójese las manos con agua y deposite en las palmas jabón líquido o...



...deposite en la palma de las manos secas una dosis de solución



Frótese las palmas de las manos entre sí y entrelazando los dedos.



Frótese cada palma contra el dorso de la otra mano y entrelazando los dedos.



Frótese las puntas de los dedos...



Alrededor de los pulgares...




Y las muñecas.



Enjuáguese las manos con agua y séqueselas con una toalla de un solo uso o...



...deje que la solución se seque sola.

	CONSEJERIA DE PRESIDENCIA, JUSTICIA Y SEGURIDAD Dirección General de la Función Pública Servicio de Prevención de Riesgos Laborales	
	Fecha: Septiembre 2009	PLAN GENERAL DE PREPARACIÓN Y RESPUESTA FRENTE A LA PANDEMIA PRODUCIDA POR EL VIRUS DE LA GRIPE A (H1N1) PPG REV 00
		Página 9

TOSER Y ESTORNUDAR CORRECTAMENTE



La Salud en tiempos de **GRIPE**



Cúbrase la boca o la nariz al toser o estornudar.

Utilice un pañuelo desechable cuando estornude o hágalo en el codo.

Si tiene fiebre y síntomas de gripe, acuda a su médico.

Los antivirales sólo son necesarios en casos graves.
No se automedique.