



INFORMACIÓN PARA PADRES Y MADRES SOBRE LA PREVENCIÓN DE LA GRIPE A

Esta carta es para informarles sobre la nueva gripe A y las medidas de prevención a aplicar.

1.- ¿Qué es la nueva gripe A?

La nueva gripe A es una enfermedad respiratoria aguda causada por un nuevo virus frente al que, precisamente por ser nuevo, no estamos inmunizados.

2.- ¿Cómo se contagia?

Al ser un virus de la gripe, su contagio es igual al de la gripe estacional que se presenta cada invierno.

El virus de la gripe es muy contagioso ya que se transmite muy fácilmente de una persona a otra a través de las gotitas de saliva o secreciones que expulsamos al hablar, toser o estornudar.

Si estas gotitas y los gérmenes que contienen quedan en las manos, pueden propagarse a cualquier superficie que se toque. Los objetos de la vida diaria, como los pomos de las puertas, ratones y teclados de ordenador, teléfonos, mandos a distancia, interruptores, timbres, barandillas, juguetes y otros objetos de uso frecuente son superficies habituales en las que puede quedar depositado el virus de la gripe.

Si otras personas tocan nuestras manos o estas superficies y a continuación se tocan la cara (ojos, boca y nariz) pueden contagiarse de la gripe.

3.- ¿Cuál es el periodo de transmisión?

Se considera periodo de transmisión al comprendido entre las 24 horas antes del inicio de síntomas del caso hasta 24 horas después de finalizados los síntomas.

4.- ¿Cómo se previene?

La intensificación de medidas de higiene es imprescindible para la prevención de la nueva gripe A.

Por ello es importante enseñarles a sus hijos/as a reducir el riesgo de contraer esta infección mediante las siguientes medidas de higiene:

Lavarse las manos con agua y jabón

- El lavado de manos es la medida de higiene más importante para reducir la transmisión del virus de la nueva gripe A
- Enseñe a sus hijos/as a lavarse las manos a menudo con jabón y agua tibia, y siempre en las siguientes situaciones:
 - Después de toser y estornudar
 - Tras sonarse, tocarse la nariz o la boca
 - Antes y después de cada comida
 - Tras cambiar pañales
 - Tras ir al aseo
 - Tras jugar o tocar juguetes comunes
 - Cuando estén visiblemente sucias



- **Cómo lavarse las manos:**

- Mojar las manos con agua
- Aplicar jabón y frotar durante al menos 15 segundos, especialmente entre los dedos.
- Aclarar con agua
- Secar las manos con toallitas desechables o sistemas de aire.
- Cerrar el grifo con la propia toallita, evitando tocarlo directamente con la piel.
- El proceso de lavado de manos durará entre 40 y 60 segundos.

Técnica de lavado de las manos con agua y jabón

0 Mójese las manos con agua

1 Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos

2 Frótese las palmas de las manos entre sí

3 Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos, y viceversa

4 Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados

5 Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos

6 Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo atrapándolo con la palma de la mano derecha, y viceversa

7 Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación, y viceversa

8 Enjuáguese las manos con agua

9 Séqueselas con una toalla de un solo uso

10 Sírvese de la toalla para cerrar el grifo

...y sus manos son seguras.

40 a 60 segundos

Modificado de conformidad con EN1500



Taparse la boca y nariz al estornudar o toser.

- Enseñe a sus hijos/as a taparse la boca con pañuelos de papel desechables al toser o estornudar y tras ello tirar el pañuelo usado a la basura y lavarse las manos.
- Si no se dispone de pañuelo se toserá sobre el pliegue del codo.
- Enseñe a sus hijos/as a no tocarse la cara, los ojos, la boca, o la nariz.



No compartir objetos que hayan podido estar en contacto con saliva o secreciones

- Así como vasos, cubiertos, botellas, servilletas, comida, toallas...

Si tiene gripe no debe asistir al centro escolar

- El niño no asistirá al centro escolar si presenta síntomas de gripe (fiebre, tos, dolor de garganta, mucosidad, dolor de cabeza, dolores musculares, malestar general...) y se seguirán las recomendaciones de los profesionales sanitarios hasta la recuperación.
- Evitar el uso de Aspirina (ácido acetilsalicílico) en los niños.
- La Consejería de Salud de La Rioja ha puesto a disposición de todos los ciudadanos un teléfono de atención para la gripe A (941 298 333)

Estas recomendaciones se irán actualizando ante la presencia de posibles cambios en la presentación de la enfermedad, y estarán disponibles en la página web de riojasalud (www.riojasalud.es)