



RECOMENDACIONES PARA LA PREVENCIÓN DE LA GRIPE A EN GUARDERÍAS

Estas directrices y 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)

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?

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.

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

No se transmite por consumir carne de cerdo ni productos derivados del mismo.

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 en los alumnos y en el personal escolar (profesores, monitores, personal de limpieza...), así como en el centro escolar, es imprescindible para la prevención de la nueva gripe A (H1N1).

4.1.- MEDIDAS EN LAS PERSONAS

El lavado de manos es la medida de higiene más importante para reducir la transmisión indirecta del virus de la nueva gripe A (H1N1).

- Lavarse las manos con frecuencia con agua y jabón. Si no se dispone de agua y jabón se pueden usar toallitas húmedas en alcohol o soluciones hidroalcohólicas para manos, siempre y cuando las manos no estén visiblemente sucias



4.1.1.- Cuando lavarse las manos:

- Después de toser.
- Después de 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

4.1.2.-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.
- Taparse la boca y la nariz con un pañuelo de papel al estornudar o toser y desecharlo inmediatamente después. Si no se dispone de pañuelo se toserá sobre el pliegue del codo.
 - No compartir vasos, cubiertos, botellas, servilletas, comida, toallas, juguetes y otros objetos que hayan podido estar en contacto con saliva o secreciones.
 - Evitar los saludos con contacto físico (besos, abrazos, estrechar las manos,...).
 - No llevarse las manos a los ojos, boca o nariz.

4.2. MEDIDAS AMBIENTALES

- Ventilar varias veces al día el centro (aulas, salas de reuniones, comedor y cualquier otro espacio común) abriendo las ventanas. Aprovechando, si es posible, los momentos en que los diferentes espacios queden vacíos (recreo, mediodía...).
- Limpie frecuentemente las instalaciones con los desinfectantes habituales (suelos, baños,..) y muy especialmente aquellos objetos que con más frecuencia se tocan con las manos (pomos de puertas, grifos) así como los juguetes que los niños chupan a menudo.
- Se evitará la limpieza en seco con el fin de no remover polvo, realizándose mediante el arrastre húmedo. Se evitará el uso de aspiradoras. Se utilizarán mopas de un solo uso. No sacudir.
- Se recomienda no tener alfombras, ni tapetes para el suelo, ni peluches, a no ser que se extreme en ellos su limpieza. Si se tienen no se deben sacudir al limpiarlas.
- Se aconseja la utilización de guantes del personal de limpieza.
- Las bolsas de basura serán de un solo uso.



- Los aseos deberán disponer de agua, jabón y toallitas de papel desechable o secador de mano.
- En todas las aulas y aseos del centro se colocarán papeleras con bolsas de plástico en su interior de un solo uso. No se realizarán traspasos de basura de una papelera a otra. Cada bolsa se recogerá y cerrará diariamente.
- Secar con un papel desechable las mucosidades que los lactantes y niños pequeños puedan tener al toser, estornudar y babear. Tras ello no olvidar lavarse las manos con agua y jabón. Se colocarán cajas de pañuelos desechables de un solo uso en cada aula.
- Se evitara los peluches y otros juguetes que no se puedan limpiar fácilmente.
- Si es posible se recomienda distanciar el espacio entre las cunas y los pupitres en las clases.
- Los utensilios, platos, ropas de cama y toallas que ha utilizado una persona enferma deben lavarse con agua caliente y detergente habitual; las personas encargadas usarán guantes o en su defecto se lavarán las manos inmediatamente con agua y jabón.

4.3.- MEDIDAS EN EL COMEDOR

Todo el personal que manipule los alimentos así como quien se encargue de dar de comer a los niños deberá lavarse las manos frecuentemente (después de toser, estornudar o sonarse la nariz, antes de comer, después de ir al baño) y **siempre**:

- antes de la preparación/cocinado de los alimentos,
- antes y después de dar de comer a cada niño

Los niños deberán de lavarse las manos siempre antes de comer y de forma frecuente a lo largo del día.

Es muy importante no compartir los objetos personales de los niños así como platos, vasos, cubiertos, comida, servilletas, biberones, mordedores, etc.

Se utilizarán servilletas de papel desechables, que se eliminarán cada día una vez utilizadas

5.- ¿Cuáles son los síntomas?

Los síntomas de la gripe A (H1N1) son similares a los de la gripe estacional común: fiebre (más de 38° C) de inicio agudo acompañada por alguno o varios de los siguientes síntomas:

- Respiratorios (tos, mucosidad nasal, dificultad respiratoria)
- Dolor de cabeza,
- Dolor de garganta
- Dolores musculares
- Malestar general.
- Algunas veces, puede asociarse diarrea y vómitos



6.- Actuación ante la aparición de casos sospechosos de gripe en guardería:

Todo el personal debe estar atento para reconocer de forma precoz los síntomas sospechosos de gripe en cualquier niño o cuidador y actuar con arreglo a las siguientes instrucciones:

- No se recomienda el cese de la actividad de la guardería ante la presencia de algún caso de infección por nuevo virus de la gripe A (H1N1). No se recomiendan tampoco medidas de cuarentena a los niños y personal considerados contactos.
- Los niños con síntomas gripales no deben acudir a la guardería debiendo ponerse en contacto con el teléfono 941 298 333. En caso de ser diagnosticados de gripe, deben permanecer en su domicilio, reduciendo el contacto con personas sanas, hasta que hayan pasado al menos 24 horas sin fiebre (la ausencia de fiebre no debe ser debida al uso de fármacos antitérmicos). Una vez que se incorporen a la guardería, se deberán mantener las medidas de higiene respiratorias y de manos.
- En caso de aparecer los síntomas durante la estancia en la guardería, el niño enfermo se mantendrá alejado de los demás, en una estancia bien ventilada, al cuidado de una persona provista de mascarilla, se avisará a la familia para que lo recojan y se pongan en contacto con el teléfono 941 298 333. Además se intensificarán las medidas de higiene personal y del entorno próximo referidas anteriormente.
- No se debe dar aspirina o medicamentos que contengan ácido acetilsalicílico a ninguna persona menor de 19 años sospechosa de tener gripe.
- Si se presentasen un número inusual de casos entre los niños que asisten a la guardería, se informará al Servicio de Epidemiología y Prevención Sanitaria llamando:

Lunes a viernes de 8.00 a 15.00 h. al 941.29.19.76 o fax 941.27.24.18

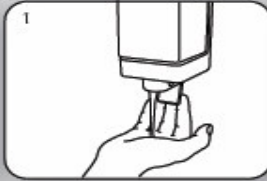


TÉCNICA DE LAVADO DE MANOS

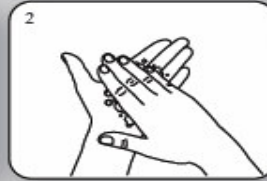
Técnica de lavado de las manos con agua y jabón



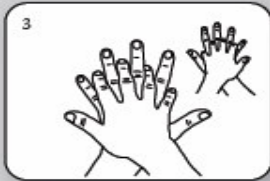
Mójese las manos con agua



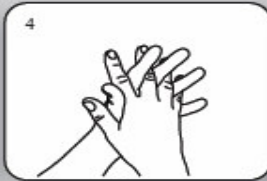
Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos



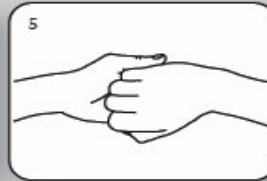
Frótese las palmas de las manos entre sí



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



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



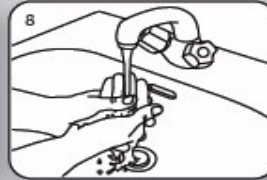
Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos



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



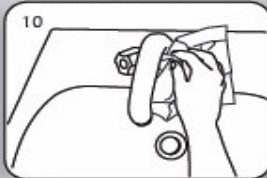
Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación, y viceversa



Enjuáguese las manos con agua



Séquelas con una toalla de un solo uso



Sírvase de la toalla para cerrar el grifo



...y sus manos son seguras.