

NUEVA GRIPE (A H1N1)

Información general y recomendaciones para escuelas y centros infantiles (0-3 años)

Septiembre 2009

INFORMACIÓN GENERAL

¿Qué es la gripe?

- La gripe es una enfermedad infecciosa que produce fundamentalmente síntomas respiratorios, está causada por diferentes tipos de virus y se contagia muy fácilmente.
- Se trata de una enfermedad leve que en la mayoría de los casos, evoluciona favorablemente.

¿A qué llamamos gripe estacional?

- La *gripe estacional* es una enfermedad habitual en nuestro medio. Hay casos continuamente y se produce un aumento de la incidencia coincidiendo con las estaciones frías (otoño – invierno).
- Frente a esta *gripe estacional* existe una vacuna que cambia cada año ya que los virus van sufriendo “pequeños cambios” y que se administra a las personas de grupos de riesgo para *gripe estacional* (mayores de 65 años, personas con enfermedades crónicas, embarazadas).

¿Qué es la nueva gripe A H1N1 o pandémica?

- Es una gripe producida por un nuevo virus A/H1N1 que ha sufrido “grandes cambios” por lo que la mayoría de la población no dispone de “defensas” por no haber tenido contacto previo.
- Se trata igualmente de una enfermedad leve que en la mayoría de los casos evoluciona favorablemente tratando los síntomas (antitérmicos, líquidos abundantes, reposo...). Solo las personas con enfermedades crónicas previas u otras situaciones de riesgo pueden requerir otros tratamientos siempre con prescripción de su médico.
- Cuando esté disponible la vacuna frente a esta nueva gripe, se administrará a las personas que pertenezcan a los grupos de riesgo que establezcan las autoridades sanitarias.

¿Qué es una pandemia de gripe?

- Actualmente se habla de *pandemia* de nueva gripe A H1N1 porque la enfermedad afecta al mismo tiempo a muchos países en el mundo.
- Pero esto no significa que la enfermedad sea más grave sino que está más extendida y puede ocurrir que afecte a mucha gente a la vez en un periodo corto de tiempo.

¿Cómo se contagia la gripe?

- Por *vía aérea*: el contagio se produce por contacto de una persona sana con las gotas de saliva o moco que expulsan las personas infectadas al toser o estornudar.
- En algunas ocasiones el contagio también se produce a través de objetos contaminados por esas mismas gotas de saliva o moco.

¿Cuál es el periodo de contagio?

- El periodo de máximo riesgo de contagio es desde unas horas antes del inicio de síntomas hasta pasados los 3 primeros días de enfermedad.
- Pero se puede seguir transmitiendo hasta 7 días después del inicio de los síntomas.

Los síntomas de la nueva gripe son iguales e imposibles de distinguir de los de cualquier gripe:

- | | |
|---------------------|----------------------|
| • tos | • dolores musculares |
| • dolor de garganta | • malestar general |
| • dolor de cabeza | • congestión nasal |
| • fiebre | • estornudos |

RECOMENDACIONES PARA ESCUELAS Y CENTROS INFANTILES

- Las medidas de prevención que se han de adoptar son las **normas higiénicas habituales** para evitar cualquier enfermedad de transmisión respiratoria (como catarros, anginas, otitis...).
- Las actividades cotidianas de los centros deben realizarse con normalidad.

Normas de prevención de gripe en estos centros

- Ventilar adecuadamente todos los espacios (especialmente al final del periodo de mañana y de tarde)
- Lavarse (tanto niños y niñas como profesorado, personas cuidadoras y otros trabajadores) frecuentemente las manos con agua y jabón para lo cual el centro deberá disponer de jabón y toallas desechables en los lavabos. En el caso de bebés, las personas cuidadoras deberán ser especialmente cuidadosas en la higiene frecuente de manos.

Es preciso 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.

El procedimiento de la limpieza de las manos es el siguiente:

1. Primero mojar las manos con agua tibia.
 2. Aplicar el jabón y frotar las manos durante al menos 1 minuto limpiando entre los dedos y bajo las uñas.
 3. Aclarar con abundante agua corriente.
 4. Secar las manos con una toalla de papel desechable.
 5. Cerrar el grifo con la propia toalla de papel desechable.
 6. Tirar el papel desechable a un cubo, con apertura a pedal, con bolsa de plástico y cerrar el cubo.
- Taparse la boca al toser o estornudar con un pañuelo de papel (y tirarlo a la papelera o basura) o en su defecto con el antebrazo (no con la mano).
 - Si los lactantes o niños tienen mucosidades (secreción nasal, babeo), hay que limpiarlas inmediatamente con pañuelo de papel y tirarlo a continuación a la basura. Tras ello no olvidar lavarse las manos con agua y jabón. Es preciso disponer de pañuelos de papel en las aulas.
 - Evitar que niños y niñas compartan pañuelos, ni material escolar, especialmente el que se lleva fácilmente a la boca (lápices o juguetes). Hay que prestar máxima atención a los chupetes, biberones, mordedores... de los bebés, para que no los intercambien entre ellos.
 - Limpiar con frecuencia con agua y jabón los objetos que puedan llevarse a la boca.

- Extremar la limpieza (con el jabón habitual) de los suelos y todas superficies. Se deberá quitar el polvo que se haya depositado en las mesas, juegos...con agua y jabón y no con trapos secos. No se deberá barrer ya que supondría levantar el polvo del suelo, hay que aspirar.

La limpieza se realizará en todo el centro escolar, prestando una máxima atención en:

- Mesas, sillas y cunas.
 - Pomos de las puertas.
 - Interruptores de la luz, teléfonos, timbres.
 - Material escolar y didáctico del alumnado y profesorado.
 - Ordenadores.
 - Juguetes.
 - Aseos.
- Si en el centro escolar se lava la ropa de las cunas, sábanas, cubre colchones.... Se debe evitar sacudir la ropa antes de lavarla y lavarse con los detergentes habituales. No es necesario utilizar guantes de goma estériles. Se puede secar la ropa en tendederos o al aire libre o en una maquina secadora.
 - En el comedor:
 - Ventilar adecuadamente y evitar en lo posible la agrupación excesiva de niños y niñas en el comedor.
 - Evitar que compartan objetos de comedor (vasos, cubiertos, servilletas, botellas, biberones) ni comida.
 - Lavar las manos con agua y jabón antes y después de comer.
 - Extremar las medidas de higiene por parte de los manipuladores de alimentos.
 - La cocina y el comedor son espacios a los que habrá que dedicar una atención especial, extremando las medidas para mantener limpias las instalaciones, utensilios, menaje y de cualquier elemento accesorio utilizando el detergente habitual. No es necesario utilizar guantes de goma estériles

Material de higiene necesario

Los centros deben tener existencias suficientes de productos de higiene personal y de productos para la limpieza del centro.

- Material de higiene personal
 - Jabón para lavar las manos.
 - Toallas de papel desechables.
 - Pañuelos desechables.
 - Cubos con tapa y con apertura a pedal.
 - Bolsas de basura de plástico.

Este material estará disponible en cada una de las aulas, aseos, comedor, recreos...Y se dispondrá en cada una de estas zonas, lo más accesible posible, un cubo con tapa con apertura a pedal y con bolsa de plástico dentro, para echar en él los pañuelos de papel desechables después de usarlos tras toser, estornudar o limpiarse la nariz.

El centro tendrá dicho material en cantidades suficientes para que no falte cuando se precise y estará almacenado en un lugar donde personal del centro lo pueda encontrar con facilidad si precisa de él.

- Material para la limpieza del centro
 - Jabón o detergente disponible comercialmente.
 - Guantes de limpieza.
 - Lejía.
 - Productos habituales de limpieza.

Actuaciones ante casos de gripe en el centro

- Es probable que se den casos compatibles con gripe entre los escolares , profesorado y resto de trabajadores pero no está justificado el cierre proactivo o cese de actividades del centro
- En caso de síntomas compatibles con gripe los niños permanecerán en casa y los padres contactarán con los servicios sanitarios como debe hacerse en cualquier enfermedad contagiosa. Si los síntomas aparecen estando en la escuela o centro infantil, se debe contactar con la familia, para que recojan al niño.
- Así mismo ante la aparición de síntomas compatibles con gripe en personal del centro, la persona afectada permanecerá en su casa y se pondrá en contacto con los servicios sanitarios.

Publicaciones de apoyo

El Gobierno de Aragón ha editado folletos y carteles informativos sobre la nueva gripe y las medidas de prevención:

- Dirigidos a niños y niñas de educación infantil y primaria
- Dirigidos a población general que pueden también utilizarse en los centros de secundaria

Para más información:

- En caso de precisar mas información , puede consultarse las páginas web www.saludpublicaaragon.es y www.educaragon.org
- Así mismo deseamos comunicarle que el Departamento de Salud y Consumo ha puesto a disposición de la ciudadanía la página www.saludinforma.es y el teléfono *Salud informa: 902555321* donde se pueden realizar consultas sobre la gripe.