



PLAN DE CONTINGENCIA DE LA UNIVERSIDAD POLITECNICA DE VALENCIA
ANTE LA PANDEMIA DE GRIPE A(H1N1)

(Aprobado por la Comisión para situaciones especiales en salud pública en la UPV y el Comité de Seguridad y Salud de la UPV el 16/09/09)

1. Justificación.
2. Objetivos del Plan de Contingencia. Acciones a desarrollar. Fases del Plan de contingencia.
3. Posibles Escenarios y Actividades asociadas a cada uno de ellos.
4. Actuaciones específicas Centro, Departamento, Servicio, Contratas y Concesiones.
5. Recomendaciones de la autoridad sanitaria (Oficina Técnica Coordinación Pandemia de la Dirección General de Salud Pública de la Conselleria de Sanitat) con relación a los centros universitarios.

ANEXOS

- I. Medidas de higiene general de un centro educativo propuestas por la Dirección General de Salud Pública de la Conselleria de Sanitat.
- II. Criterios Generales de Actuación frente a la Gripe pandémica A (H1N1) en Escuelas Infantiles y otros centros de atención a la primera infancia. Ministerio de Sanidad y Política Social y Ministerio de Educación.
- III. Guía sobre la nueva gripe para familias. Ministerio de Sanidad y Política Social y Ministerio de Educación.

1. Justificación:

La declaración de la OMS de la Pandemia por gripe A y su categorización en fase 6, refleja el hecho de que en la actualidad se están presentando brotes continuos de la enfermedad en múltiples lugares del mundo.

La situación de Pandemia en fase 6 implica mayor diseminación, pero no mayor gravedad. La evolución de la enfermedad sigue siendo favorable



y la gravedad es comparable a la de la gripe estacional. La mayoría de pacientes no requieren ingreso hospitalario.

Con el fin de reducir el impacto de la Pandemia en el funcionamiento de una organización como la Universidad Politécnica y siguiendo las recomendaciones de la autoridad sanitaria se presenta este plan de contingencia de la Universidad Politécnica de Valencia ante la pandemia de gripe A (H1N1).

La Universidad como punto de encuentro de muchas personas vivirá una situación parecida al resto de la sociedad, pero con una serie de hechos diferenciales:

- Agrupación de jóvenes en aulas, laboratorios, bibliotecas, cafeterías, Casa del Alumno...
- Actividad docente con interacción continua con alumnos.
- Colectivos sensibles como escuelas infantiles o colegios mayores, universidad senior, etc.
- Instalaciones sensibles como: animalarios, granjas de experimentación, cultivos celulares, etc. que requieren un funcionamiento y cuidados permanentes.

Estos hechos diferenciales hacen que los sistemas sanitarios recomiendan que los esfuerzos para disminuir la propagación de influenza en las escuelas y universidades se concentren en la identificación oportuna de los estudiantes y el personal, en la permanencia en casa de aquellos que estén enfermos y en los buenos hábitos de higiénicos.

Siguiendo instrucciones recibidas de las autoridades sanitarias nacional (Ministerio de Sanidad y Política Social) y autonómica (Conselleria de Sanitat) y del Ministerio de Educación, y una vez consensuado el trabajo con estas autoridades, la U.P.V. ha definido las líneas de actuación principales de este Plan de Contingencia.



Debemos recalcar que el Plan de contingencia que a continuación se desarrolla, esta sujeto a múltiples cambios en base a las recomendaciones que dicte la autoridad sanitaria.

2. Objetivos del Plan de Contingencia. Acciones a desarrollar

Los objetivos principales del Plan de Contingencia en la Universidad Politécnica de Valencia son:

- Proteger la salud y la seguridad de la Comunidad Universitaria, minimizando el impacto de la enfermedad.
- Garantizar el flujo de operaciones para no detener la actividad.
- Continuar ofreciendo el servicio de enseñanza superior.

Las acciones a desarrollar en el Plan de Contingencia son:

Planificación:

- Constitución de un grupo de trabajo donde estén representados los diversos colectivos de la Universidad.
- Designar dentro del grupo de trabajo un coordinador, que será responsable de aplicar y coordinar las acciones específicas que se establezcan en función de la evolución de la pandemia.
- Definir el organigrama de actividades esenciales y el/los medio/s de comunicación de los órganos y personas involucradas (correo electrónico, teléfono institucional y personal), así como las o los sustitutos.
- Identificar los servicios contratados a entidades externas que se consideran esenciales en estas circunstancias: empresas de limpieza, seguridad, mantenimientos informáticos, etc. Establecer los canales de comunicación y los interlocutores de ambas partes.
- Asegurar el aprovisionamiento adicional y suficiente de los elementos necesarios para mantener la higiene personal básica de la comunidad universitaria: jabón, toallas de papel, papel higiénico, etc.
- Considerar que el plan es susceptible de modificación y adaptación permanente en función de las circunstancias.



- Nombrar un interlocutor oficial en la Universidad que tenga contacto permanente con el responsable de la evolución de la infección en la Conselleria de Sanitat.
- Una vez elaborado el Plan se trasladará al Comité de Seguridad y Salud para su aprobación. El Comité de Seguridad y Salud como órgano paritario de consulta y participación, será el encargado del seguimiento de las actuaciones emanadas de la aplicación de dicho Plan. A tal fin el grupo de seguimiento para situaciones especiales informará al Comité de Seguridad y Salud de la evolución del proceso y las medidas a tomar.

Comunicación:

- La comunicación es otro de los aspectos fundamentales en una situación de este tipo. Debe ser un proceso transversal que implica suministro y recepción permanente para y de la comunidad universitaria.
- Incluir un enlace en la página principal de la Web institucional con distintos niveles de información accesible y actualizada que emanen de la autoridad sanitaria (Ministerio de Sanidad y Política Social y Conselleria de Sanitat) y la información de la Universidad Politécnica.
- Informar de forma clara y ejecutar el procedimiento de actuación ante evidencias de infección del protocolo sanitario, destacando el teléfono que la Conselleria de Sanitat ha abierto para la atención ciudadana.
- Realizar una campaña de información sobre las medidas de prevención y buenas prácticas higiénicas que debe adoptar la comunidad universitaria a través de carteles, folletos informativos y divulgación en la Web, a través del Área de Información de la U.P.V.
- Establecer un sistema de comunicación con la Dirección General de Salud Pública de la Conselleria de Sanitat.

3. Posibles Escenarios y Actividades asociadas a cada uno de ellos:

Clasificación de los escenarios, según la Oficina Técnica Coordinación Pandemia de la Conselleria de Sanitat:



1. ESCENARIO 1. Situación con escenario epidemiológico controlado.
2. ESCENARIO 2. Situación epidémica generalizada.

ESCENARIO 1. Situación con escenario epidemiológico controlado.

En las comunidades educativas se presentan casos aislados o pequeñas agrupaciones de casos en entornos educativos concretos. Las autoridades sanitarias determinarán el alcance de las medidas en cada caso.

- Las instrucciones a los referentes de los Rectorados les llegarían desde las Direcciones de Salud Pública de los Departamentos Sanitarios.
- Conselleria de Sanitat. Directores de Salud Pública de los Departamentos Sanitarios:

*Valencia: D. José Luis Fabado Agustí

*Gandia: D. Manuel Marín Gómez

*Alcoy: D. José Fenollar Belda

ESCENARIO 2. Situación epidémica generalizada.

Situación epidémica generalizada, el Plan Territorial de Emergencias (PTE) estará activado.

- El circuito de comunicación será a través del representante de la Conselleria de Sanidad en el CECOPI (Centro de Coordinación Operativa Integrado). A los referentes de los Rectorados les llegarían las instrucciones a través del Ayuntamiento y del CECOPAL (Centro de Coordinación Operativa Municipal) correspondiente.

En todo momento, en cualquier escenario que se presente, se estará en comunicación directa con la Dirección General de Salud Pública, que será el organismo que dictará las normas a seguir.



4. Actuaciones específicas Centro, Departamento, Servicio, Institutos, Contratas y Concesiones.

- Se debe preparar para hacer frente a la eventualidad que los trabajadores/alumnos se hayan de ausentar de su puesto durante la pandemia de gripe por causas diversas (enfermedad personal, atención de un familiar, interrupciones del transporte público, etc.).
- Establezca reglas para modificar la frecuencia y el tipo de contacto persona a persona (puntos de información, saludos con contacto físico, reuniones, distribución de las mesas de trabajo, etc.).
- Promocione todo lo posible la vía telemática y el uso de plataformas informáticas para la comunicación, tutorías, la resolución de dudas, intercambio de experiencias, resolución de problemas y cuestiones, exámenes, docencia (PoliformaT, Polimedia),....
- Establezca reglas para prevenir la propagación de la gripe en el puesto de trabajo/estudio: limpieza de superficies con soluciones desinfectantes (teclados informáticos, mesas de laboratorio, aparatos de uso continuado por diferentes grupos de alumnos....), promoción de la higiene respiratoria, manejo adecuado de la tos, aislamiento de personas con síntomas de gripe, etc.).
- Ponga a disposición de los trabajadores y alumnos productos suficientes para el control de las infecciones (productos para la higiene de las manos, pañuelos de papel, papeleras, etc.) en todas las dependencias.
- Difunda la información básica sobre la pandemia de gripe y sobre las estrategias de protección que se han establecido.
- Debe mantener a los trabajadores y alumnos informados sobre el plan de preparación y respuesta contra la pandemia de gripe en su centro.



- Escuela Infantil. Extreme la limpieza e higiene en todas las instalaciones. Promueva el lavado de manos frecuente en educadoras y niños.
- Servicios de Restauración. Extreme la limpieza e higiene en todas sus instalaciones. Haga cumplir las normas de higiene en la manipulación de alimentos, desde su elaboración al reparto. Preste principal atención a la presencia de sintomatología en cualquier empleado de estas concesiones, y mantenga comunicación diaria de las incidencias con el Servicio Médico de la UPV.
- Contrata de Limpieza. Recomiende en la limpieza de suelos el uso de soluciones desinfectantes al menos una vez por semana. Recomiende la limpieza de pomos, manivelas, pasamanos, superficies de trabajo,... con soluciones desinfectantes. (VER ANEXO: Medidas de higiene general de un centro educativo propuestas por la Conselleria de Sanitat)
- Casa del Alumno. Tenga una persona de contacto encargada de velar por la ejecución del Plan.
- Instalaciones Deportivas. Extreme las condiciones de limpieza e higiene en todas sus instalaciones y tenga una persona de contacto encargada de velar por la ejecución del Plan.
- Asegure y promueva la correcta ventilación en todos los centros e instalaciones de la UPV.
- Direcciones de interés:

1.-Generalitat Valenciana- Conselleria de Sanitat

- <http://pobgra.sp.san.gva.es/inicio>
- http://www.san.gva.es/cas/inst/gripe/gripe_frames.html
- <http://www.antelagripeactua.gva.es>

2.-Ministerio de Sanidad y Política Social

- <http://www.informaciongripe.es/>
- <http://www.msc.es/servCiudadanos/alertas/preguntasFrecuentes.htm>



- <http://www.msps.es/>
- www.maec.es
- Aeropuertos Españoles AENA: <http://www.aena.es/csee>

3.-Ministerio de Educación

<http://www.crue.org/GripeA.html>

4.-Nivel Mundial

- Organización Mundial de la Salud: www.who.int/es
- <http://www.who.int/csr/disease/swineflu/faq/es/index.html>
- Información sobre los casos de nueva gripe a nivel mundial OMS (Inglés):
<http://www.who.int/csr/disease/swineflu/en/index.html>
- Agencia de Sanidad Publica de Canada-www.santepublique.gc.ca
- http://www.phac-aspc.gc.ca/alert-alerte/h1n1/faq_rg_h1n1-fra.php
- Centro de Control de Enfermedades de EEUU:
<http://www.cdc.gov/h1n1flu/espanol/influenza-porcina-info-general.htm>
- Centro de Control de Enfermedades Europeo (ECDC) (inglés):
http://www.ecdc.europa.eu/en/health_content/Articles/article_20090425.aspx
- Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades-Atlanta-USA:
<http://www.cdc.gov/h1n1flu/espanol/sintomas-similares.htm>
- Universidad de Montreal-Canada
- <http://www.umontreal.ca/grippe/pages/symptomes.html>
- <http://www.umontreal.ca/grippe/pages/mesures-prevention.html>



5. Recomendaciones de la autoridad sanitaria (Oficina Técnica Coordinación Pandemia de la Dirección General de Salud Pública de la Conselleria de Sanitat) con relación a los centros universitarios.

- Ante la aparición de los primeros síntomas atribuibles con la gripe (fiebre, tos o dolor de garganta, mialgias, diarrea), el estudiante o personal del centro afectado permanecerá en su casa y **se pondrá en contacto con su Centro de Salud o llamará al 900 100 355**. En caso de que el médico se lo indique, deberá permanecer en su casa hasta transcurridos 7 días del inicio de los síntomas, hasta al menos 24 horas después de que cesen los síntomas si éstos son mas prolongados que 7 días. Además, minimizarán el contacto con personas sanas.
- Los estudiantes enfermos no deben acudir a actividades alternativas ni a ambientes, fuera del ámbito educativo, donde haya muchas personas.
- No se requiere la adopción de ninguna medida excepcional ante los contactos (compañeros de clase, profesores u otros profesionales del centro o familiares y convivientes): ni aislamiento ni administración de antivirales.
- Todos los trabajadores de los centros vigilarán su salud y, ante el inicio de los síntomas gripales, permanecerán en casa y contactarán con su Centro de Salud o llamarán al 900 100 355.
- En todos los centros educativos se darán a conocer las recomendaciones en cuanto a las medidas higiénicas tanto personales como del entorno ambiental que reducen la transmisión de la infección.
- Los estudiantes, el cuerpo docente y el personal deben seguir las medidas sanitarias de manera estricta para reducir la propagación del virus: cubrirse la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser o estornudar (tosar o estornudar en la manga si no se tiene un pañuelo), lavarse frecuentemente las manos con agua y jabón o usar un desinfectante hidroalcohólico si no hay agua o jabón disponible.



- Con el fin de proporcionar a la autoridad sanitaria la información relativa a la aparición de casos en un centro, se ruega a los alumnos que notifiquen a la dirección del centro su situación médica.
- Por parte del personal de la universidad se seguirán los canales establecidos por parte del Servicio de Recursos Humanos.



ANEXO I

MEDIDAS DE HIGIENE GENERAL DE UN CENTRO EDUCATIVO PROPUESTAS POR LA DIRECCIÓN GENERAL DE SALUD PÚBLICA DE LA CONSELLERIA DE SANITAT

Las gotitas de saliva expulsadas al toser o estornudar por un caso de nueva gripe A (H1N1) se mueven por el aire y entran en contacto con la boca o nariz de las personas que se encuentran cerca y con las superficies ambientales (mesas, pomos de la puertas, objetos, juguetes, ...) permaneciendo allí desde horas a un máximo de 2 días, de ahí la importancia de mantener, reforzar y establecer nuevos procedimientos de las medidas higiénicas en el centro educativo:

- Ventilar diariamente en el centro, aulas, salas de reuniones, comedores y cualquier otro espacio común. Deberían abrirse las ventanas al menos antes de empezar y tras terminar las clases.
- Limpiar con frecuencia superficies, mobiliario docente (mesas y sillas) y aquellos objetos de uso común con productos de limpieza habituales (vajilla, encimeras, aseos, pomos, barandillas, teléfonos, teclados y ratones de ordenador, equipamiento deportivo...). Se puede usar un jabón o detergente disponible comercialmente. El agua puede ser fría o tibia. Tras la limpieza con el jabón o detergente hay que realizar un enjuague con agua. Seguir cuidadosamente las instrucciones cuando se usen desinfectantes y limpiadores, prestando atención a las advertencias de peligro y recomendaciones de uso de artículos de protección personal (como guantes de limpieza).
- Se deberá quitar el polvo que se haya depositado en mobiliario con agua y jabón y no con trapos secos. No se deberá barrer ya que supondría levantar el polvo del suelo, hay que aspirar.
- Se prestará una máxima atención en:
 - Mesas y sillas



- Pomos de las puertas.
 - Interruptores de la luz, teléfonos, timbres.
 - Material escolar y didáctico del alumnado y profesorado.
 - Ordenadores, en especial los teclados y ratones.
 - Aseos.
- Se recomienda no tener alfombras, ni tapetes para el suelo a no ser que se extreme en ellos su limpieza. Si se tienen no se deben sacudir al limpiarlas.
- Se recomienda distanciar el espacio entre los alumnos en las clases, si es posible.
- En los bares y comedores de los recintos universitarios:
- Se utilizarán servilletas de papel desechables, su eliminación se realizará en un cubo con tapa y con una bolsa de plástico en su interior. Tras la eliminación de la servilleta de papel hay que lavarse las manos.
 - Los utensilios de comida (vajilla, cubiertos, vasos, etc.) utilizados por los alumnos y personal del centro deben tener una limpieza apropiada. No es necesario utilizar guantes de gomas estériles.
 - Hay que insistir para que no se compartan envases de bebidas, no se produzcan intercambios de vasos, cubiertos y servilletas entre los comensales...
 - El material que se utiliza en las cocinas para la elaboración de las comidas, debe lavarse apropiadamente con agua tibia y el jabón o detergente habitual.



UNIVERSITAT
POLITÈCNICA
DE VALÈNCIA

ANEXO II

**CRITERIOS GENERALES DE ACTUACIÓN FRENTE A LA GRIPE
PANDÉMICA A (H1N1) EN ESCUELAS INFANTILES Y OTROS
CENTROS DE ATENCIÓN A LA PRIMERA INFANCIA.
MINISTERIO DE SANIDAD Y POLÍTICA SOCIAL Y MINISTERIO
DE EDUCACIÓN**

Criterios Generales de Actuación frente a la Gripe pandémica A (H1N1) en Escuelas Infantiles y otros centros de atención a la primera infancia

(Versión 1. Recomendaciones provisionales sujetas a actualización según se disponga de nueva información científica)

SEPTIEMBRE 2009



ÍNDICE

- **INTRODUCCIÓN**
- **INFORMACIÓN SOBRE LA NUEVA GRIPE PANDÉMICA A (H1N1)**
- **CARACTERÍSTICAS DE LA INFECCIÓN POR LA NUEVA GRIPE PANDÉMICA A (H1N1) EN LA COMUNIDAD EDUCATIVA.**
- **MEDIDAS DE PREVENCIÓN**
 - **MEDIDAS DE HIGIENE PERSONAL**
 - **MEDIDAS DE HIGIENE DEL CENTRO ESCOLAR**
 - **MATERIAL DE HIGIENE PERSONAL**
 - **MATERIAL PARA LIMPIEZA DEL CENTRO ESCOLAR**
- **MEDIDAS DE DETECCIÓN DE ENFERMOS Y ACTUACIÓN**
- **PLANIFICACIÓN Y COORDINACIÓN**
- **CONTROL DE LA INFECCIÓN DEL NUEVO VIRUS DE LA GRIPE PANDÉMICA A (H1N1)**

Subdirección General de Promoción y Epidemiología

Grupo Técnico de Coordinación del Plan de Preparación y Respuesta frente a la Pandemia de Gripe

INTRODUCCIÓN

Las recomendaciones incluidas en esta guía tienen la finalidad de reforzar las medidas higiénicas que habitualmente se toman en las escuelas infantiles y dar a conocer las medidas de prevención y actuaciones que se deben poner en marcha en el centro escolar frente a la nueva gripe pandémica A (H1N1) y que también son de utilidad frente a otras enfermedades infecciosas. Su objetivo es reducir la transmisión del virus entre los integrantes de la comunidad educativa. En cualquier caso las páginas web de las Consejerías de Sanidad de las Comunidades Autónomas también facilitan información al respecto y algunas Comunidades Autónomas cuentan con sus propias guías, que incluyen recomendaciones más específicas.

Estas directrices y recomendaciones son de carácter general, se irán actualizando ante la presencia de posibles cambios en la presentación de la enfermedad. Se debe seguir las actualizaciones consultando en la página Web del Ministerio de Sanidad y Política Social: <http://www.msps.es/> y consultando las páginas Web de las Comunidades Autónomas.

INFORMACIÓN SOBRE LA NUEVA GRIPE PANDÉMICA A (H1N1)

¿Qué es la gripe por el nuevo virus A (H1N1)?

La gripe por el nuevo virus A (H1N1) es una enfermedad producida por un nuevo subtipo del virus de la gripe frente al que, precisamente por ser nuevo, no estamos inmunizados.

¿Cómo se contagia el virus A (H1N1)?

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

Se transmite de persona a persona principalmente por el aire, en las microgotas de saliva y secreciones nasales que se expulsan al toser, al hablar o al estornudar.

Cuando se estornuda, se tose o se habla se emiten pequeñas gotas de saliva, secreciones nasales que tendrán virus en su interior en aquellas personas que padezcan gripe. Estas microgotas respiratorias pueden quedar en las manos, superficies o suspendidas en el aire hasta varios días.

Por tanto, el virus se puede transmitir al tocarse la nariz, la boca tras tocar superficies en las que se hayan depositado microgotas o secreciones respiratorias procedentes de una persona infectada.

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

¿Cuánto tiempo sobrevive el virus en las manos, y las superficies contaminadas?

La supervivencia del virus es:

- En las manos varios minutos.
- En superficies duras, no porosas (plásticos, acero inoxidable...) más de un día.
- En telas, papeles y pañuelos varias horas

Por eso es necesario intensificar las medidas higiénicas habituales en los lugares en los que conviven muchas personas.

¿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 entre 5 y 7 días después.

¿Cuál es el periodo de incubación?

El periodo de incubación es de **1 a 7 días** tras haberse infectado por el virus, aunque en general está entre 3 y 4 días.

CARACTERÍSTICAS DE LA INFECCIÓN POR LA NUEVA GRIPE PANDÉMICA A (H1N1)

Las características de la infección por gripe pandémica A (H1N1) son muy semejantes a las que se presentan con la gripe estacional. Es aconsejable que el personal del centro escolar esté alerta para poder colaborar en la identificación de los posibles casos que se puedan dar y coordinarse con los profesionales de su servicio sanitario.

Síntomas más habituales

Los síntomas más habituales sobre los que hay que prestar atención en el alumnado o personal del centro, son los siguientes:

- **Fiebre superior a 38°C**
- Tos
- Malestar general
- Irritabilidad (en niños pequeños)

También se puede tener dolor de cabeza, dolor de garganta, estornudos, dolores musculares y, a veces, diarrea y vómitos.

Todos estos síntomas son orientativos, la no presencia de alguno de ellos no implica que no exista infección.

Síntomas de gravedad

Si el niño presenta alguno de los síntomas que se enumeran a continuación o si la enfermedad empeora se debe contactar con los servicios sanitarios en las formas establecidas por cada Comunidad.

- Respiración rápida o dificultad para respirar.
- Erupciones en la piel.

- Dificultad para despertarse.
- No tener ganas de jugar.

Personas que presentan una mayor posibilidad de sufrir complicaciones

Las personas de cualquier edad (niños y adultos) con:

- Enfermedades del corazón (excepto hipertensión)
- Enfermedades respiratorias crónicas.
- Diabetes en tratamiento con fármacos.
- Insuficiencia renal moderada- grave.
- Enfermedades de la sangre como hemoglobinopatías o anemia si son moderadas o graves.
- Personas sin bazo.
- Enfermedades hepáticas crónicas avanzadas.
- Enfermedades neuromusculares graves.
- Inmunosupresión (incluida la del VIH-SIDA, los niños en tratamiento con cáncer en su domicilio o las producidas por fármacos que tienen que tomar personas trasplantadas)
- Obesidad mórbida (índice de masa corporal de 40 o más. Se calcula dividiendo el peso, en kilogramos, entre la altura, en metros, al cuadrado)

Los menores de 18 años que reciben tratamiento prolongado con ácido acetilsalicílico (aspirina)

Las embarazadas ya que durante el embarazo el sistema inmune está disminuido de manera natural, por eso hay más posibilidad de tener gripe y desarrollar complicaciones.

Pero si está embarazada no se alarme; este riesgo es bajo y la mayoría de mujeres embarazadas que han pasado la gripe han tenido sólo síntomas leves. Es importante extremar las medidas de higiene y seguir las recomendaciones generales. En el caso de empezar con fiebre bajarla lo antes posible tomando paracetamol (que es un medicamento seguro en el embarazo) y contactar lo antes posible con los servicios sanitarios.

Es posible que más adelante, con los datos del seguimiento de la pandemia, se identifiquen otros grupos de población con más probabilidad de desarrollar complicaciones.

Las personas que tengan síntomas de gripe y tengan algunas de las enfermedades o situaciones mencionadas deben consultar con los servicios sanitarios en las formas establecidas por las Comunidades Autónomas.

MEDIDAS DE PREVENCIÓN Y CONTROL

La intensificación de medidas de higiene en el alumnado y en el personal de la escuela infantil: profesorado, monitores, personal de servicios o de limpieza..., así como en el recinto escolar, son imprescindibles para la prevención de la nueva gripe pandémica A

(H1N1). Para asegurar que estas medidas se puedan realizar eficazmente es necesario que exista una buena planificación por parte del centro (ver página 12).

Medidas de higiene personal

Las medidas de higiene personal recomendadas utilizan como recordatorio las letras **A, B, C, D y E**.

a.- ¡¡¡**A** lavarse las manos con agua y jabón!!!

- El lavado de manos es la medida de higiene más importante para reducir la transmisión indirecta del virus de la nueva gripe pandémica A (H1N1).
- **Lavarse y lavar las manos con agua y jabón desde un mínimo de 20 segundos hasta aproximadamente durante 1 minuto**, que equivale al tiempo en que se canta 2 veces seguidas "**cumpleaños feliz**".
- Cuándo es conveniente lavar las manos:
 - ❖ Después de toser.
 - ❖ Después de estornudar.
 - ❖ Tras sonarse, tocarse la nariz o la boca.
 - ❖ Antes y después de cada comida.
 - ❖ Antes y después de cambiar pañales.
 - ❖ Tras ir al aseo.
 - ❖ Tras jugar o tocar juguetes comunes.
 - ❖ Cuando estén visiblemente sucias.

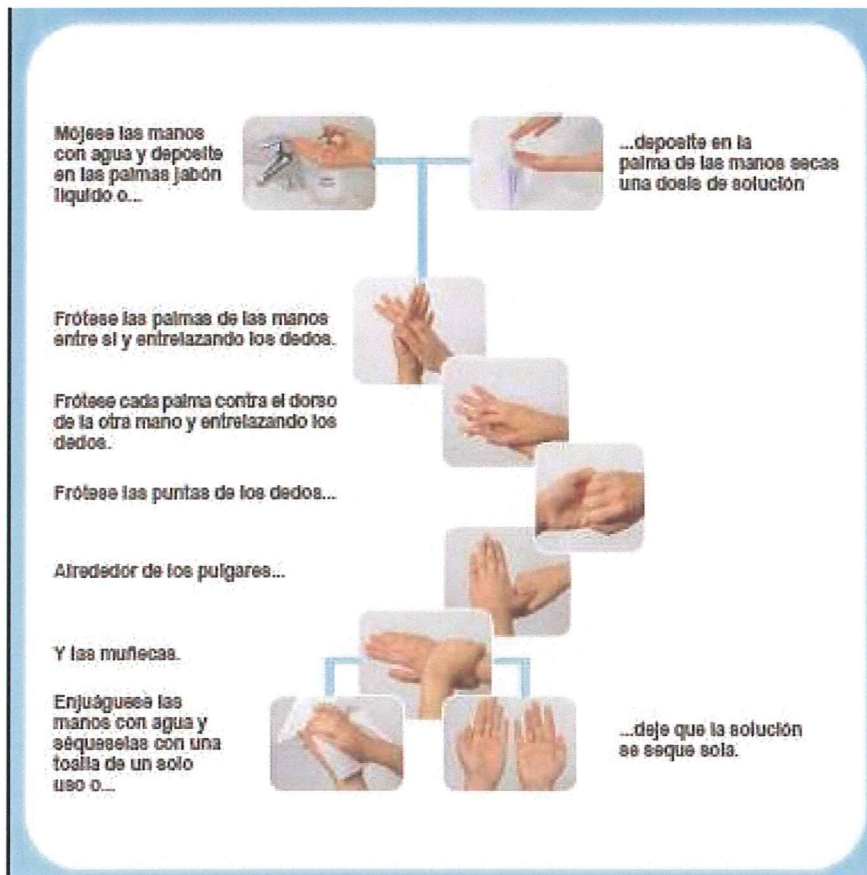
El procedimiento de la limpieza de las manos es el siguiente (ver Figura 1):

1. Primero mojar las manos con agua.
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 tapa de pedal y, si es posible, con bolsa de plástico y cerrar el cubo.

Es conveniente que el personal de la escuela infantil se plantee la posibilidad de:

- ❖ Lavar las manos de los lactantes y niños pequeños con agua y jabón.
- ❖ Instaurar métodos didácticos para el aprendizaje de los niños sobre la limpieza de sus manos
- ❖ Informar y recomendar a las familias sobre la importancia del lavado de manos.

Figura 1.- Método de la limpieza de manos



b.- Boca y nariz tapadas al estornudar o toser.

El virus de la gripe se transmite de persona a persona por medio de las gotitas que emitimos al hablar, toser y estornudar. Las microgotas pueden quedar en las manos; por eso también hay que **evitar tocarse la nariz y la boca**.

Hay que enseñar a los alumnos mayores que al toser o estornudar lo hagan de la siguiente manera:

- Con un pañuelo de papel desechable o papel higiénico y tras ello tirar el pañuelo usado a la basura y lavarse las manos.
- Cuando no sea posible acceder a papel desechable, se realizará con la flexura del codo (**ver Figura 2**).

Actuación frente a la Gripe A en Escuelas Infantiles

Figura 2.- Método de higiene respiratoria



Hay que alentar al personal de la escuela infantil a:

- ❖ Secar con un papel desechable las mucosidades que puedan tener los lactantes y niños pequeños al toser, estornudar y babear. Tras ello no olvidar lavarse las manos con agua y jabón según la técnica de la figura 1.
- ❖ Instaurar métodos didácticos para el aprendizaje de los alumnos en el acto de toser y estornudar.

c.- Casa: si se tiene gripe o sospecha **no hay que asistir al centro escolar**

- Si se tiene gripe o se sospecha que pueda tenerse **no hay que asistir al centro escolar**. Esta medida va dirigida tanto para el alumnado como para el personal del centro.
- La posibilidad de contagio puede producirse desde 12 a 24 horas antes de producirse los síntomas y se puede seguir contagiando hasta 7 días después. Se recomienda permanecer en mientras se esté enfermo para evitar contagiar a otras personas (al menos hasta 24 horas después de la desaparición de la fiebre sin usar medicamentos que la bajen).

d.- **Dormir** lo suficiente, mantenerse activo físicamente, controlar el estrés, beber muchos líquidos (agua, zumos de fruta) y comer alimentos nutritivos.

e.- Si se observan síntomas de la **Enfermedad** (fiebre y tos, malestar general, irritabilidad...) en los alumnos se debe contactar con la familia, para que los recojan.

Y si se presentan los síntomas de la enfermedad en el personal del centro escolar, éstos deberán irse también a su domicilio y seguir las mismas recomendaciones que el resto de la población.

Medidas de Higiene de las escuelas infantiles

Las gotitas de saliva expulsadas al toser o estornudar por un caso de nueva gripe pandémica A (H1N1) pueden entrar en contacto con la boca o nariz de las personas

que se encuentran cerca o depositarse en las superficies (mesas, pomos de las puertas, objetos, juguetes,...) permaneciendo allí desde horas hasta un máximo de 2 días, de ahí la importancia de mantener, reforzar y establecer nuevos procedimientos de las medidas higiénicas en el centro escolar.

Debe extremarse la precaución en la manipulación de alimentos, biberones, chupetes, juguetes, material escolar, etc.

Limpieza y desinfección

La limpieza y desinfección de los objetos y superficies ambientales del centro escolar ayuda a la eliminación de los virus que puedan estar presentes en ellos, minimizando así la transmisión del virus:

- Las indicaciones para los procedimientos de limpieza son las que se realizan habitualmente. Se puede usar cualquier **jabón o detergente** disponible comercialmente. El agua puede ser fría o tibia, o según se recomiende en la etiqueta del producto de limpieza utilizado.
- Tras la limpieza con el jabón o detergente hay que realizar un enjuague con agua.
- Seguir cuidadosamente las instrucciones cuando se usen desinfectantes y limpiadores.
- Se deberá quitar el polvo que se haya depositado en las mesas u objetos con agua y jabón y no con trapos secos. Siempre que sea posible se evitará barrer ya que supondría levantar el polvo del suelo, es preferible aspirar.

La limpieza se realizará en todo el centro escolar al menos una vez al día, prestando una máxima atención en:

- ❖ Mesas, sillas y cunas.
- ❖ Pomos de las puertas.
- ❖ Interruptores de la luz, teléfonos, timbres.
- ❖ Material escolar y didáctico.
- ❖ Juguetes.
- ❖ Aseos.
- Cuando se proceda al cambiado de pañal de los niños, se limpiará la zona en la que se realice antes y después del cambio. Es recomendable que se utilice papel desechable para cubrir las camillas o cambiadores.
- Se recomienda **no tener alfombras, ni tapetes para el suelo, ni peluches**, a no ser que se extreme en ellos la limpieza. Si se tienen no se deben sacudir al limpiarlos.
- Es conveniente utilizar **servilletas de papel desechables**, que se descartarán cada día una vez utilizadas, su eliminación se realizará en un cubo con tapa, siempre que sea posible, y con una bolsa de plástico en su interior. Tras la eliminación de la servilleta de papel, es conveniente lavarse las manos.

Actuación frente a la Gripe A en Escuelas Infantiles

- Hay que prestar máxima atención a los **chupetes, biberones, mordedores...** de los bebés, para que no los intercambien entre ellos.
- El profesorado debe estar atento para que no se compartan instrumentos de viento, lápices, rotuladores y todo aquel material que los alumnos puedan llevarse a la boca y compartirlo con otros.
- Se recomienda distanciar el espacio entre las cunas y pupitres en las clases, si es posible.

Aireación del centro

- Se deben airear diariamente las aulas, comedores, aseos, y todas las dependencias del centro. Se abrirán las ventanas al menos antes de empezar y tras terminar las clases.

Lavado de utensilios, ropas y eliminación de residuos

- Los utensilios de comida (vajilla, cubiertos, vasos etc.) utilizados por los alumnos y personal del centro deben tener una limpieza apropiada, de la forma habitual. No es necesario utilizar guantes de goma estériles.
- Hay que prestar una máxima atención que no se produzca un intercambio de vasos, cubiertos y servilletas entre los alumnos del centro escolar.
- El material que se utiliza en las cocinas para la elaboración de las comidas, debe lavarse de la forma habitual.
- Si en el centro escolar se lava la ropa de las cunas, sábanas, cubre colchones... se debe evitar sacudirla antes de lavarla y realizarlo de la forma habitual. No es necesario utilizar guantes de goma estériles. Se puede secar la ropa en tendederos o al aire libre o en una secadora.

Autobús escolar

- Si se utiliza un transporte escolar ya sea para ir diariamente al centro escolar o en actividades puntuales (excursiones...), es conveniente extremar las medidas higiénicas siguientes:
 - Ventilar los autobuses antes y después del recorrido.
 - Limpieza con agua y detergente de las superficies interiores como son los pomos de las puertas, los pasamanos...
 - Tener disponibles en el autobús pañuelos de papel desechables, y un cubo o papelera con tapa y bolsa de plástico en su interior.

Material de higiene personal

- Es aconsejable procurar que el centro tenga disponibilidad del siguiente material de higiene personal:
 - ❖ Jabón para lavar las manos.

- ❖ Preparados de base alcohólica.
 - ❖ Toallas de papel desechables.
 - ❖ Pañuelos desechables.
 - ❖ Papel desechable para cubrir camillas y cambiadores.
 - ❖ Cubos con tapa y con apertura a pedal.
 - ❖ Bolsas de basura de plástico.
- Este material se distribuirá, si se dispone de él, en la mayoría de los lugares en donde sea necesario tales como aulas, aseos, comedor...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.
 - Es conveniente que se hagan previsiones para que el centro tenga dicho material en cantidades suficientes para que no falte cuando se precise y estará almacenado en un lugar donde el 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.

MEDIDAS DE DETECCIÓN DE ENFERMOS Y ACTUACIÓN

Una de las medidas más importante para disminuir la difusión de la infección por gripe, es la identificación de posibles enfermos. En esta medida es muy importante que trabajen conjuntamente el personal del centro y los padres siguiendo las indicaciones que establezcan las autoridades sanitarias de cada Comunidad Autónoma.

La medida más práctica y fácil de adoptar es aconsejar a toda la comunidad educativa que comprueben la posible existencia de síntomas todas las mañanas antes de salir hacia el centro escolar.

Ante la presencia de un posible caso en el centro escolar se deberán seguir las siguientes pautas de actuación:

- Se situará a la persona afectada, alumno o personal del centro escolar, en un lugar no compartido.
- No utilizar aspirina (ácido acetilsalicílico) para el tratamiento de los síntomas gripales en los alumnos.
- Llamar telefónicamente a las familias, en el caso de los alumnos, para que lo recojan.

PLANIFICACIÓN Y COORDINACIÓN

La dirección de la escuela infantil puede prever la gestión de recursos y la organización de los mismos y del personal para conseguir un buen control de casos. Es conveniente por ello, realizar una planificación anticipada ante un posible caso de nueva gripe pandémica A (H1N1). A continuación se detallan las actuaciones recomendadas:

- ✓ Mantener y reforzar, si fuese posible, los turnos en los recreos, comedores, etc.
- ✓ Actualizar los datos de contacto telefónico o correo electrónico de los padres de los alumnos, de los profesores y del personal del centro.
- ✓ Intensificar las precauciones, ante la manipulación de alimentos, biberones, chupetes, material escolar, juguetes, etc.
- ✓ Establecer un sistema para informarse de las ausencias de los alumnos y del personal. Este sistema debe ser sencillo y fácil de llevar. A este respecto, se recomienda a los tutores de cada grupo que ante la ausencia de los alumnos al centro infantil contacten con los padres para asegurarse del motivo de la falta.
- ✓ Procurar el suministro de los materiales de limpieza tanto para la higiene personal como la del centro escolar, incluidos guantes. Tratar de tener reservas de jabón, toallas de papel desechable, pañuelos de papel desechables y papel higiénico.
- ✓ Garantizar que las instalaciones son las adecuadas para permitir lavarse las manos. Se puede considerar la posibilidad de instalar grifos automáticos o a pedal o cubos con tapa de apertura a pedal si es que no los hubiera.
- ✓ Se recomienda disponer de un espacio para que el niño con posibilidades de tener gripe esté separado del resto mientras espera a sus padres.
- ✓ El equipo directivo adoptará las medidas organizativas convenientes que minimicen el posible impacto de casos de gripe pandémica A (H1N1) en el centro.
- ✓ Se recomienda que el personal del centro conozca el plan de actuación en cada situación.
- ✓ Ante el inicio de síntomas gripales, se procurará la permanencia en casa.
- ✓ Cuando se diagnostique un caso en un aula, se informará a las demás familias para que vigilen la salud de sus hijos.
- ✓ Facilitar que los profesionales que desarrollan su actividad en el centro educativo conozcan las medidas de prevención recomendadas.

Las Comunidades Autónomas deberán definir los organismos y personas físicas encargadas de mantener contacto con los centros escolares e informarán de los procedimientos a seguir en cada momento.

CONTROL DE LA INFECCIÓN DEL NUEVO VIRUS DE LA GRIPE PANDÉMICA A (H1N1)

Las medidas de control de esta enfermedad varían en razón de una serie de características tales como son la gravedad de la enfermedad, extensión de la epidemia, capacidad de atención de los Servicios Sanitarios, etc.

El objetivo de las medidas actuales es limitar la transmisión del virus en los centros educativos y entre las personas integrantes de la comunidad educativa.

En relación a las medidas del cierre de los centros escolares*:

- **No** es recomendable un **cierre proactivo** de centros escolares ni posponer el inicio del curso escolar. Los inconvenientes para la sociedad de una medida de este tipo superarían con creces las posibles ventajas en este momento.
- Se debe **intentar** mantener los **centros escolares abiertos** en la medida de lo posible, permitiendo que sean los padres quienes decidan si llevar o no a sus hijos.

En cualquier caso las medidas respecto a las actividades escolares deben siempre realizarse en conjunto con las Autoridades Sanitarias.

* Recomendaciones del Comité Asesor para la aplicación de medidas no farmacológicas del Plan Nacional de preparación y respuesta ante una pandemia de gripe, adoptadas por el Comité de Salud Pública. (12 de agosto de 2009). Ministerio de Sanidad y Política Social.

NOTA:

Existe un complemento a estas directrices: **Guía para el manejo de gripe A (H1N1) para familias.**

Bibliografía consultada

- **U.S Departamento de Educación.** H1N1Flu & U.S-Schools: Preguntas y respuestas. www.ED.gov
- **Pandemicflu.gov:** Guía provisional sobre el control ambiental del virus de la influenza pandémica
<http://espanol.pandemicflu.gov/pandemicflu/enes/24/> www.pandemicflu.gov/plan/healthcare/influenza_guidance.html#top#top
- **CDC:** H1N1 Flu Clinical and Public Health Guidance: <http://www.cdc.gov/h1n1flu/guidance/>
- **Estado de New York** Departamento de Salud.: H1N1 Flu Información para colegios
http://www.health.state.ny.us/diseases/communicable/influenza/h1n1/information_for_schools.htm
- **Ciudad de New York.** <http://www.nyc.gov/html/doh/html/cd/cd-h1n1flu-educators.shtml>
- **Inglaterra** Health Protection Agency: Managing a flu-like illness in a boarding school during the current swine flu outbreak: http://www.hpa.org.uk/web/HPAwebFile/HPAweb_C/1242549140578
- **Australia,** Health Emergencies School exclusions following international travel to a country of concern
<http://www.healthemergency.gov.au/internet/healthemergency/publishing.nsf/Content/schools.htm>
- **Méjico:** ¿Qué puede hacer la escuela para enfrentar la influenza?
http://www.prevencioninfluenza.gob.mx/lineamientos/lineamientos_que_puede_hacer_la_escuela.pdf



UNIVERSITAT
POLITÈCNICA
DE VALÈNCIA

ANEXO III

GUÍA SOBRE LA NUEVA GRIPE PARA FAMILIAS. MINISTERIO DE SANIDAD Y POLÍTICA SOCIAL Y MINISTERIO DE EDUCACIÓN

GUÍA SOBRE LA NUEVA GRIPE PARA LAS FAMILIAS

(Versión 2. Recomendaciones provisionales sujetas a actualización según se disponga de nueva información científica)

SEPTIEMBRE 2009



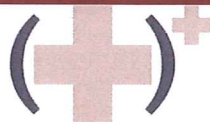
GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD
Y POLÍTICA SOCIAL



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE EDUCACIÓN



Consejo Interterritorial
SISTEMA NACIONAL DE SALUD

ÍNDICE

- **INTRODUCCIÓN**
- **INFORMACIÓN SOBRE LA GRIPE PANDÉMICA A (H1N1) Y LOS GRUPOS DE RIESGO DE COMPLICACIONES**
- **MEDIDAS DE PREVENCIÓN EN CASA**
- **MEDIDAS DE ACTUACIÓN PARA PADRES SI EL NIÑO ESTÁ ENFERMO**

Subdirección General de Promoción y Epidemiología

Grupo Técnico de Coordinación del Plan de Preparación y Respuesta frente a la Pandemia de Gripe

INTRODUCCIÓN

Esta guía tiene la finalidad de reforzar las medidas higiénicas que habitualmente se llevan a cabo en el hogar y dar a conocer las medidas de prevención y las actuaciones que se deben poner en marcha ante un posible enfermo de nueva gripe pandémica A (H1N1).

Estas directrices y recomendaciones se irán actualizando ante la presencia de posibles cambios en la presentación de la enfermedad, y las actuaciones de las Comunidades Autónomas. Se pueden seguir, consultando en la página Web del Ministerio de Sanidad y Política Social: <http://www.msps.es/>

INFORMACIÓN SOBRE LA GRIPE PANDÉMICA A (H1N1) Y LOS GRUPOS DE RIESGO DE COMPLICACIONES

¿Qué es una pandemia de gripe?

Cada cierto tiempo los virus de la gripe pueden cambiar a tipos muy diferentes de los que existían en años anteriores y frente a los que, por ser nuevos, la población no tiene defensas, por lo que se contagia mucha más gente de lo habitual. Todo el mundo puede contagiarse. Esto es lo que conocemos como pandemias de gripe.

En el siglo XX hubo varias pandemias, las tres pandemias más importantes son la de 1918 (H1N1), conocida como gripe española, la de 1957 (H2N2), que se denominó gripe asiática, y la de 1968 (H3N2), conocida como gripe de Hong- Kong.

En el momento actual nuestro sistema sanitario está muy bien preparado para hacer frente a una pandemia en comparación con el siglo pasado y las condiciones de vida son mucho mejores.

¿Qué es la gripe pandémica A (H1N1)?

La gripe por el nuevo virus A (H1N1) es una enfermedad infecciosa producida por un nuevo subtipo del virus de la gripe frente al que, precisamente por ser nuevo, no estamos inmunizados.

¿Cómo se contagia el virus A (H1N1)?

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

Se transmite de persona a persona principalmente por el aire, en las gotitas de saliva y secreciones nasales que se expulsan al toser, al hablar o al estornudar.

Cuando se estornuda, se tose o se habla se emiten pequeñas gotas de saliva, secreciones nasales que tendrán virus en su interior en aquellas personas que padezcan gripe. Estas microgotas respiratorias pueden quedar en las manos, superficies o dispersarse en el aire.

Por tanto, el virus también se puede transmitir al tocarse los ojos, la nariz, la boca tras tocar superficies en las que se hayan depositado microgotas o secreciones respiratorias procedentes de una persona infectada.

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

¿Cuanto tiempo sobrevive el virus en las manos, y las superficies contaminadas?

La supervivencia del virus es:

- En las manos varios minutos.
- En superficies duras, no porosas (plásticos, acero inoxidable...) más de un día.
- En telas, papeles y pañuelos varias horas.

Por eso es necesario intensificar las medidas higiénicas habituales en los lugares en los que conviven muchas personas.

¿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 entre 5 y 7 días después.

¿Cuál es el periodo de incubación?

El periodo de incubación es de **1 a 7 días** tras haberse infectado por el virus, aunque en general está entre 3 y 4 días.

¿Cuáles son los síntomas de presentación?

Las características de la infección por gripe pandémica A (H1N1) son muy semejantes a las que se presentan con la gripe estacional. Es aconsejable que los padres estén alerta para poder identificar con la mayor brevedad la posibilidad de infección de un miembro de la familia y poner en marcha las medidas que se exponen más adelante.

Los síntomas más habituales sobre la que hay que prestar atención son los siguientes:

- **Fiebre superior a 38°C**
- Tos
- Malestar general
- Irritabilidad (en niños pequeños)

También se puede tener dolor de cabeza, dolor de garganta, moqueo o secreción nasal, estornudos, dolores musculares y, a veces, diarrea y vómitos.

Todos estos síntomas son orientativos, la no presencia de alguno de ellos no implica que no exista infección.

Se debe contactar con los servicios sanitarios en las formas establecidas por cada Comunidad si la enfermedad empeora. La dificultad a respirar o una duración inusual indican empeoramiento.

Además, si su hijo empeora presentando alguno de los síntomas que se enumeran a continuación, es aconsejable que contactar con los servicios sanitarios o acudir a urgencias lo antes posible de la forma que haya establecido cada Comunidad Autónoma. Éstos pueden indicar que se progresa hacia una gripe más grave.

- Respiración rápida y dificultad para respirar.
- Erupciones en la piel.
- Dificultad para despertarse.
- No tener ganas de jugar.
- Nauseas.
- Irritabilidad extrema.

Personas que presentan una mayor posibilidad de sufrir complicaciones

Al igual que ocurre con la gripe de cada año, esta gripe tiene una mayor posibilidad de complicarse en algunas personas. Se trata de personas de cualquier edad (niños y adultos) con:

- Enfermedades del corazón (excepto hipertensión)
- Enfermedades respiratorias crónicas.
- Diabetes en tratamiento con fármacos.
- Insuficiencia renal moderada- grave.
- Enfermedades de la sangre como hemoglobinopatías o anemia si son moderadas o graves.
- Personas sin bazo.
- Enfermedades hepáticas crónicas avanzadas.
- Enfermedades neuromusculares graves.
- Inmunosupresión (incluida la del VIH-SIDA, los niños en tratamiento con cáncer en su domicilio, las producidas por fármacos o la de las personas trasplantadas)
- Obesidad mórbida (índice de masa corporal de 40 o más. Se calcula dividiendo el peso, en kilogramos, entre la altura, en metros, al cuadrado)

Los menores de 18 años que reciben tratamiento prolongado con ácido acetilsalicílico (aspirina)

Las embarazadas ya que durante el embarazo el sistema inmune está disminuido de manera natural, por eso hay más posibilidad de tener gripe y desarrollar complicaciones.

Pero si está embarazada no se alarme; la mayoría de mujeres embarazadas que han pasado la gripe han tenido sólo síntomas leves. Es importante extremar las medidas de higiene y seguir las recomendaciones generales. En el caso de empezar con fiebre bajarla lo antes posible tomando paracetamol (que es un medicamento seguro en el embarazo) y contactar lo antes posible con los servicios sanitarios.

Es posible que más adelante, con los datos del seguimiento de la pandemia, se identifiquen otros grupos de población con más probabilidad de desarrollar complicaciones.

Las personas que tengan síntomas de gripe y tengan algunas de las enfermedades o situaciones mencionadas deben consultar con los servicios sanitarios en las formas establecidas por las Comunidades Autónomas.

MEDIDAS DE PREVENCIÓN EN CASA

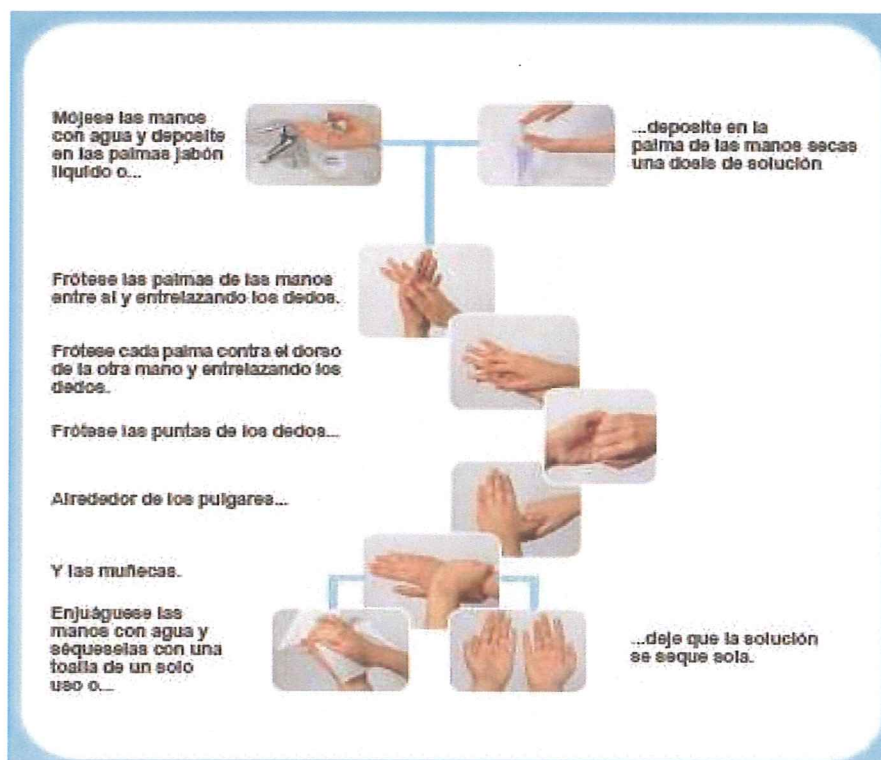
Las medidas de prevención que es conveniente aplicar en vuestros domicilios son las mismas que realizarán en el centro escolar de vuestros hijos.

Es importante además de que las realicéis, que enseñéis a vuestros hijos/as a reducir el riesgo de contraer esta infección mediante las siguientes medidas de higiene:

A. Higiene de manos

- Enseñad a vuestros hijos/as a lavarse las manos a menudo con jabón y agua durante al menos 20 segundos hasta aproximadamente 1 minuto.
- Recordad hacerlo también, para que seáis un buen ejemplo.
- Es preferible que el lavado lo realicéis con jabón líquido en dispensación individual.
- Recordad que existen determinados momentos en los que la higiene de manos se hace imprescindible:
 - ❖ Después de toser.
 - ❖ Después de estornudar.
 - ❖ Tras sonarse, tocarse la nariz o la boca.
 - ❖ Antes y después de cada comida.
 - ❖ Antes y después de 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 (ver Figura 1):
 1. Primero mojar las manos con agua.
 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 tapa de pedal y con bolsa de plástico y cerrar el cubo.

Figura 1.- Método de la limpieza de manos



B. Higiene respiratoria

- Enseñad a vuestros 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. Y si no tuviesen a mano papel desechable, sobre la flexura del codo (ver Figura 2)
- Recordad hacerlo también para que seáis un buen ejemplo.

Figura 2.- Método de higiene respiratoria



- Enseñad a vuestros hijos/as a no tocarse la cara, los ojos, la boca, o la nariz.

C. Si se tiene gripe o se sospecha no se debe asistir al centro escolar

Es importante que los padres estéis al tanto de la salud de vuestros hijos. Una de las medidas que se podéis realizar es que preguntar a vuestros hijos sobre la posibilidad de síntomas gripales, o, en caso de que sea necesario, que realicéis los controles necesarios, como tomar la temperatura, para detectar la enfermedad lo antes posible.

- Si presenta síntomas de gripe: se debe permanecer en casa según las indicaciones de los profesionales sanitarios hasta recuperarse y en cualquier caso hasta al menos 24 horas después de que haya desaparecido la fiebre sin usar medicamentos antitérmicos. Con esto se evita también contagiar a otras personas.
- Los pasos a seguir en el sistema sanitario, se comentan en el apartado de Medidas de actuación para familias si el niño está enfermo.

MEDIDAS DE ACTUACIÓN PARA FAMILIAS SI EL NIÑO ESTÁ ENFERMO

En este apartado se detallan los pasos a seguir en el caso de que vuestros hijos o vosotros enferméis. Recordad que hay que consultar los pasos establecidos en vuestra Comunidad Autónoma.

Medidas de anticipación:

- Actualizar los datos de contacto telefónico (móvil, fijo) o correo electrónico en los colegios. Esto facilitará la forma de que se pongan en contacto con vosotros en caso de que vuestros hijos enfermen.

Pasos a seguir si el niño enferma:

Si vuestro hijo presenta síntomas gripales, u os llaman del colegio refiriendo que ha enfermado, ¿qué tenéis que hacer?

- Si vuestro hijo presentase alguno de los síntomas gripales expuestos anteriormente, permanecerá en casa. Avisaréis al centro escolar informando que ha enfermado y que no acudirá hasta que se recupere.
- Si os llaman del centro escolar refiriendo que vuestro hijo ha enfermado, acudiréis a por él, y lo llevaréis al domicilio.

La mayoría de los casos por el nuevo virus de la gripe pandémica A (H1N1) hasta ahora han sido leves y con escasa sintomatología, en dos o tres días los síntomas han remitido. Esto supone que una gran parte de los pacientes pueden recuperarse en su domicilio con el adecuado seguimiento de los profesionales, si fuera necesario, y sin hospitalización.

En la mayor parte de los casos la gripe se cura sola con las medidas habituales:

- Beber líquidos en abundancia (agua, zumos...)

- Utilizar los antitérmicos y analgésico habituales como paracetamol. Se evitará el ácido acetilsalicílico (aspirina) en niños menores de 18 años.
- Seguir las recomendaciones de los profesionales sanitarios hasta recuperarse y en cualquier caso permanecer en el domicilio al menos hasta 24 horas después de que la fiebre haya desaparecido sin usar medicamentos antitérmicos.

Sin embargo, deben contactar con el sistema sanitario, según las indicaciones de cada Comunidad Autónoma:

- Las personas con síntomas leves pero que pertenecen a alguno de los grupos con mayor probabilidad de sufrir complicaciones (enumerados anteriormente).
- Las personas con síntomas de gripe que tengan:
 - Dificultad para respirar
 - Sensación de falta de aire
 - Dolor en el pecho
 - Saliva o moco de color anormal al toser
 - Palidez cutánea
 - Mareo o alteraciones de conciencia
 - Fiebre elevada que persista por más de tres días
 - Empeoramiento pasados ya 7 días del comienzo de la enfermedad
 - Otros síntomas diferentes de los habituales de la gripe
 - En niños, los enumerados anteriormente.

En el domicilio...

- Se recomienda que los miembros enfermos permanezcan en una habitación separada, con el menor contacto posible con los otros miembros familiares. Se aconseja que sea una única persona (preferiblemente que no pertenezca a algún grupo de riesgo) la que se encargue del enfermo.
- Es conveniente que recordéis al niño enfermo las medidas de higiene expuestas en el punto anterior (higiene respiratoria e higiene de manos).
- Se aconseja, que el aseo de la habitación del enfermo y del baño se realice diariamente, con los productos de limpieza habituales. De igual forma, es recomendable que ventilar la habitación, al menos, diariamente.

Se aconseja que vigilar la salud del resto de los miembros de la familia.

Los niños con problemas de salud crónicos como asma, diabetes, problemas cardíacos, etc. presentan más probabilidad de complicaciones por gripe. En estos casos es aconsejable extremar las medidas de prevención ya enumeradas y tener en cuenta la necesidad de consultar con los profesionales sanitarios cuando se presenten síntomas de la gripe.

A continuación se enumeran algunas de las recomendaciones en el cuidado de estos niños.

- Procurad que sus manos estén siempre limpias. Ayudadles a lavarse las manos al menos durante 20 segundos con agua y jabón, como se ha expuesto previamente.
- Recordadle cómo realizar la higiene respiratoria cuando tosa o estornude.

- Mantenedle alejado de personas enfermas.
- Mantened limpias las superficies u objetos que el niño toque frecuentemente. Para ello es suficiente con agua y el detergente que habitualmente utilizéis para la limpieza.
- Informaos en vuestro centro de salud sobre la vacunación de vuestro hijo u otras dudas que puedan surgíos en cuanto a su cuidado.
- Prestad atención a la salud de vuestro hijo, así evitaréis un retraso en el diagnóstico de la enfermedad gripal.