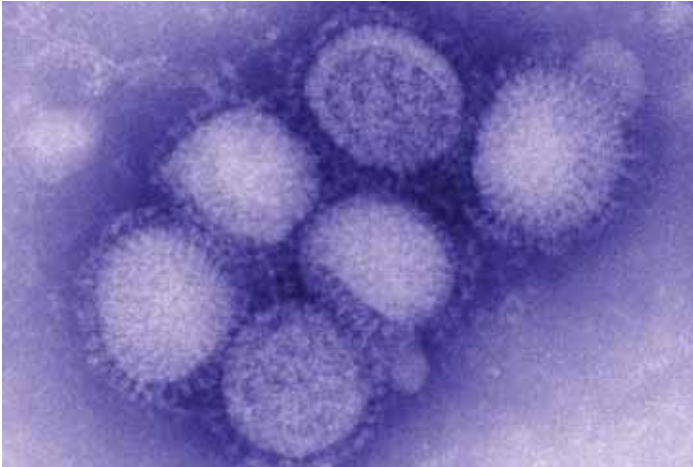


A la Comunidad Universitaria

> Dr. José F. Cordero
Decano Escuela Graduada de Salud Pública
Recinto de Ciencias Médicas

UNIVERSIDAD DE PUERTO RICO
UPR

01



Protocolos y orientación ante el alerta al VIRUS A H1N1

Los pasados 28 de abril y 15 de julio de 2009 el Presidente García Padilla emitió circulares a la comunidad universitaria relacionadas con el brote del virus A H1N1 en Puerto Rico. Éstas incluían indicaciones de expertos para evitar el contagio.

Con buena orientación, sin atender rumores, con buenas y sencillas medidas de higiene y con pronta y efectiva reacción a los síntomas de contagio, cada uno de nosotros va a protegerse a sí mismo, a la comunidad universitaria y a todos los puertorriqueños.

En esta comunicación resumimos información provista previamente y ofrecemos orientación adicional dirigida a los profesores, estudiantes y personal, sobre los síntomas, prevención, control de propagación y fuentes de información relacionadas con el brote. Las indicaciones remiten, principalmente, guías de los Centers for Disease Control and Prevention (CDC) para atender la amenaza de la influenza A H1N1.

Colega de la Universidad:

Presta atención cuidadosa a esta guía de información y orientación que nos ha provisto nuestro decano de Salud Pública, Dr. José F. Cordero para atender el alerta al virus A H1N1.

¡A cuidar la salud de todos!

Antonio García Padilla



Prevención y recomendaciones generales

Síntomas

Según descritos por el CDC:

Los síntomas del virus de la influenza H1N1 son similares a los síntomas de la influenza o gripe común. Incluyen fiebre, tos, dolor de garganta, secreción nasal, dolores en el cuerpo, dolor de cabeza, escalofríos y fatiga o sensación de cansancio. Una cantidad significativa de personas infectadas por este virus también ha reportado síntomas como vómito y diarrea.

- En caso de que usted presente algunos síntomas asociados a la influenza, lo más conveniente es permanecer en casa. No presentarse a las oficinas ni a los salones de clases. Descansar y tomar mucho líquido. No tomar aspirina pues algunos de los síntomas pueden serlo también del dengue para lo cual la aspirina es contraindicada. No habrán perjuicios académicos por causa de la enfermedad.
- Contacte a su médico primario si persisten o se agravan los síntomas. Las unidades de servicios médicos en los recintos y colegios, están disponibles para proveer atención u orientación mientras esté en los recintos.
- Observar medidas higiénicas básicas. Según se explicó antes, lavarse con frecuencia las manos, con agua y jabón, es la medida primaria de cuidado para evitar el contagio. Es una forma sencilla, pero efectiva en reducir la posibilidad de infectar a otros. Usar higienizadores de manos también puede ayudar, por la misma razón. Es importante cubrir la boca y la nariz con un pañuelo desechable al toser o estornudar. Es preciso botar el pañuelo desechable a la basura después de usarlo y volver a lavarse las manos.



Cuidados personales y contra la propagación

03



- Evite los saludos tradicionales como besar, abrazar, estrechar las manos.
- Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca. Evite el contacto cercano e innecesario con personas enfermas de la influenza.
- Los miembros de la comunidad que exhiban síntomas asociados a la influenza A H1N1, residan en o fuera de las instalaciones universitarias, deben tomar medidas para evitar el contacto con otros que comparten sus habitaciones de dormitorio o sus residencias por un período de siete días luego del comienzo de los síntomas o 24 horas una vez los síntomas hayan desaparecido, el periodo que sea mayor.
- Cuando se procuren ayudas médicas en relación con los síntomas, es aconsejable ponerse en contacto con el proveedor de servicios de salud por teléfono, antes de acudir a recibir los servicios. De esta forma, el proveedor le puede orientar sobre cómo acudir al centro de servicios.

- Cuando se deba salir de los dormitorios o del hogar para buscar atención médica o para cualquier otra necesidad, las personas que exhiben síntomas del virus deberán cubrirse la boca y la nariz si tosen o estornudan. Puede utilizar mascarillas, pero si no la tiene, un pañuelo desechable o cualquier otro medio de cubrirse la boca resulta suficiente.
- Compañeros de habitación, otros residentes en los hogares o quienes cuiden de una persona enferma deberán seguir las siguientes guías sobre cómo cuidar a enfermos afectados por la influenza.

- Evite colocarse directamente enfrente de la persona enferma (cara a cara).
- 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 o con una loción para manos a base de alcohol después de tocar a una persona enferma o de manipular sus pañuelos usados o su ropa.
- Las personas que cuidan de una persona con influenza pueden contagiarse y a su vez propagar la enfermedad a los demás antes de que les aparezcan los síntomas. Por eso es importante que una persona que cuida de un enfermo utilice una mascarilla o tapabocas cuando salga de su casa para evitar transmitir la influenza en caso de que esté recién infectada.
- Los CDC no recomiendan medicamentos antivirales a personas que cuiden enfermos de influenza y que estén saludables, ya que aumenta el riesgo de resistencia del virus a estos medicamentos.





- Manténgase atento a los síntomas de influenza que puedan presentar usted o los miembros de su familia y, en caso de que se produzcan, comuníquese con la línea de atención telefónica o su proveedor de atención médica.
- Bote a la basura los pañuelos y todos los artículos desechables que haya utilizado la persona enferma. Lávese las manos después 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 desinfectante casero de acuerdo con las instrucciones de la etiqueta del producto.
- 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.
- Lave la ropa de cama y otras prendas (toallas) con detergente para lavar ropa y déjela secar o colóquela en la secadora. Cuando lleve la ropa a lavar, evite ponerla encima de su cuerpo para no contaminarse. Después de tocar la ropa sucia para lavar, lávese las manos con agua y jabón o con un desinfectante para manos con alcohol.
- Los utensilios para comer deben lavarse ya sea en la lavadora de platos o a mano con agua y jabón.

- Personas en alto riesgo de desarrollar complicaciones debidas a la influenza H1N1 (personas con ciertas condiciones crónicas de salud, niños menores de cinco años, personas mayores de 65 años y mujeres en estado de embarazo, por ejemplo) deben tener en consideración el riesgo de quedar expuestos a esta influenza si asisten a eventos públicos en comunidades donde se haya manifestado el virus. Personas en riesgo de desarrollar complicaciones por la influenza deben considerar no asistir a eventos públicos.

Para más información:

<http://www.cdc.gov/h1n1flu/espanol/persona-enferma.htm>

Información adicional en el web

Recordamos que nuestro periódico electrónico DiálogoDigital.com (<http://www.dialogodigital.com>) ha dispuesto un enlace que se actualiza de manera constante para ofrecer la información a medida que surge desde el CDC, y los departamentos de salud de Puerto Rico y de Estados Unidos.

Les mantendremos al tanto de información que sea pertinente para nuestra comunidad. También pueden visitar el portal de Internet de la Universidad de Puerto Rico y los portales de cada uno de nuestros recintos para mayor información.

Con buena orientación, sin prestar atención a rumores y sí a información fidedigna, con buenas aunque sencillas medidas de higiene, y con pronta y efectiva reacción a síntomas de contagio, cada uno de nosotros va a protegerse a sí mismo, a la comunidad universitaria y los puertorriqueños de los riesgos de esta influenza.

¡Adelante!

Cordial saludo.