

INFORMACIÓN A LOS TRABAJADORES/AS MUNICIPALES EN RELACIÓN CON LA GRIPE A(H1N1)

La **gripe** es una enfermedad infecciosa causada por los virus A y B de la gripe.

El **nuevo virus A(H1N1)** es un virus de la gripe cuyos **síntomas** son similares a los de la gripe estacional común, entre los que se incluyen fiebre alta de inicio agudo, síntomas respiratorios, como tos, estornudos y rinorrea (secreción nasal líquida), y malestar general. Algunas veces, puede acompañarse de falta de apetito y/o síntomas digestivos: diarrea, náuseas, vómitos... La mayoría de los casos ocurridos hasta ahora son de carácter leve.

La **forma de transmisión entre seres humanos** es similar a la de la gripe estacional: por **vía aérea** y principalmente cuando una persona con gripe tose o estornuda. Algunas veces, las personas pueden contagiarse al tocar algo que tiene el virus de la gripe y luego llevarse las manos a la boca, nariz o los ojos. Por tanto, tiene dos modos de transmisión:

- El contacto directo con las secreciones del paciente mediante la tos o estornudos.
- El contacto indirecto con objetos contaminados por estas mismas secreciones.

Para que la enfermedad se transmita son necesarios tres eslabones que forman la **cadena de transmisión**:

- Una persona infectada por el virus de la gripe.
- Un mecanismo de transmisión.
- Una persona no infectada susceptible de ser contagiada.

Para evitar el contagio es preciso **romper la cadena de transmisión** actuando sobre sus eslabones. En esto consiste la prevención de esta enfermedad.

¿QUÉ PUEDO HACER PARA PREVENIR LA GRIPE A(H1N1)?

1. ACTUACIONES SOBRE EL PRIMER ESLABÓN (PERSONA INFECTADA).

Si sospecha que puede padecer la enfermedad (ver síntomas descritos anteriormente) acuda a su Centro de Salud donde el médico, en caso de confirmar la sospecha, le indicará las medidas a seguir. Generalmente consistirán en reposo en casa, con tratamiento sintomático, durante 7 días que se considera el periodo máximo que un enfermo puede contagiar a otras personas. En caso de formar parte de grupos de riesgo podrá prescribirle algún fármaco antiviral. Sólo él puede valorar la gravedad de su caso, la indicación de medicación específica o cualquier otra medida complementaria.

En casa extreme las medidas higiénicas personales (ver a continuación actuaciones sobre el mecanismo de transmisión).

2. ACTUACIONES SOBRE EL SEGUNDO ESLABÓN (MECANISMO DE TRANSMISIÓN).

- Tosa o estornude en un pañuelo y luego deséchelo. Cúbrase al toser o estornudar si no tiene a mano un pañuelo desechable. Luego, lávese las manos, y hágalo cada vez que tosa o estornude.

- Lávese las manos con frecuencia. **La higiene de manos es la medida preventiva más importante para reducir la transmisión indirecta de cualquier agente infeccioso.** En el caso del virus de la gripe, el lavado de manos frecuente con agua y jabón es suficiente y la utilización de desinfectantes antibacterianos no ofrece ninguna ventaja añadida.

El modo de realizar el lavado de manos es el siguiente: primero mojar las manos con agua, aplicar el jabón y frotar las manos durante al menos 15 segundos limpiando entre los dedos y bajo las uñas, posteriormente aclarar con agua, por último secar las manos con una toalla desechable y cerrar el grifo con la propia toalla. Cuando no se disponga de agua y jabón, puede usar toallitas húmedas con alcohol o gel desinfectante para las manos. Si usa gel, frótese las manos hasta que el gel se seque. El gel no necesita agua para hacer efecto; el alcohol que contiene elimina de sus manos los gérmenes causantes de la gripe.

- Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca. La propagación de gérmenes se produce con frecuencia cuando una persona toca una superficie contaminada y luego se toca los ojos, nariz o boca. Los gérmenes pueden sobrevivir sobre superficies como tiradores de puertas, mesas... durante 2 o más horas.
- Limpie más frecuentemente las superficies de muebles, pomos de las puertas, objetos... con los productos de limpieza habituales y ventile más a menudo abriendo las ventanas.
- Evite besos y contacto muy cercano, y no comparta objetos (vasos, cubiertos...), que hayan podido estar en contacto con la saliva o secreciones.

3. ACTUACIONES SOBRE EL TERCER ESLABÓN (PERSONA SANA)

- La actuación sobre personas sanas, además de las anteriormente descritas en el apartado del mecanismo de transmisión, se basa fundamentalmente en la administración de vacunas.

La **vacuna de la nueva gripe A (H1N1)**, se espera que esté disponible en los próximos meses. La vacuna no siempre evita la enfermedad, pero da cierta protección frente a ella reduciendo el riesgo de complicaciones.

Para cuando esté disponible la nueva vacuna se habrán identificado los grupos de población que deben ser inmunizados por el Sistema Nacional de Salud para evitar las complicaciones de esta enfermedad. Por tanto, en nuestra Comunidad Autónoma corresponderá al Servicio Andaluz de Salud su administración a estos grupos de riesgo.

- Utilización de mascarillas:

No está demostrado que sea eficaz en las situaciones de la vida diaria o en espacios abiertos. La mayoría de las mascarillas están diseñadas para evitar la salida de gérmenes de la boca cuando se tose o estornuda, pero no constituyen una barrera eficaz para evitar que entren virus desde el exterior. Por ello, las autoridades sanitarias, en base a la evidencia científica disponible, no recomiendan el uso de mascarillas a las personas sanas en sus actividades diarias habituales.

La presente información pretende estar redactada para ser útil tanto en la realización del trabajo habitual como en resto de actividades de la vida diaria, pues las medidas preventivas son idénticas en todo caso.

Alguna de las recomendaciones pudieran modificarse con el tiempo según la evidencia científica disponible en cada momento y de la evolución de la situación epidemiológica, en cuyo caso serán convenientemente actualizadas.

En las siguientes páginas web puede encontrar información adicional:

<http://www.msc.es/servCiudadanos/alertas/gripeAH1N1.htm>

http://www.juntadeandalucia.es/salud/sites/csalud/contenidos/Informacion_General/c_3_informacion_sobre/gripe_porcina/indice_gripe_porcina?perfil=ciud&idioma=es&contenido=/sites/csalud/contenidos/Informacion_General/c_3_informacion_sobre/gripe_porcina/indice_gripe_porcina