



COLEGIO DE EDUCACIÓN PRIMARIA EVARISTO VALLE

Tfno./Fax.: 985.144.230

www.cpevaristovalle.com

CIRCULAR A LAS FAMILIAS - GRIPE A: INFORMACIÓN Y MEDIDAS PREVENTIVAS

El comienzo del curso escolar coincide con la entrada del otoño y por lo tanto con el momento en que puede presentarse la gripe y este año la gripe A.

Todos esperamos que no sea más grave que en otoños/inviernos anteriores, pero es un deber de todos los ciudadanos estar prevenidos y adoptar las medidas recomendadas por el Ministerio de Sanidad y Política Social para evitar la transmisión y el contagio.

En el colegio tomaremos las medidas adecuadas basadas en las recomendaciones hechas por la Consejería de Educación y Ciencia. Las principales se refieren a:

- **Medidas higiénicas del alumnado:** lavado frecuente de las manos con jabón y/o geles específicos, no beber del grifo (se recomienda que traigan una botella de agua con "pitorro"), uso de pañuelos desechables, instalación de papeleras con tapa...
- **Medidas higiénicas de los elementos comunes:** ventilado frecuente de las aulas; limpieza de pomos de las puertas, tableros de los pupitres, teclados y ratones de ordenadores...
- **Medidas formativas:** tratamiento educativo de las medidas y hábitos que el alumnado debe adoptar para evitar el contagio y la transmisión.
- **Información a las familias:** por medio de circulares según las necesidades concretas y la incidencia de la enfermedad, tratando el tema en las reuniones generales con las familias, organizando charlas de profesionales cualificados si fuera necesario.
- **Proporcionar a la Consejería de Educación todos los días los datos** relativos a las ausencias del alumnado y de los alumnos/as que padecen la enfermedad. Para poder realizar esta labor **ES NECESARIO QUE LAS FAMILIAS COMUNIQUEN PUNTUALMENTE AL COLEGIO POR TELÉFONO LAS AUSENCIAS DE SUS HIJOS/AS** indicando si tienen síntomas de la gripe A o si se la han diagnosticado.

INFORMACIÓN GENERAL SOBRE LA GRIPE A Y RECOMENDACIONES A LA POBLACIÓN

Fuente: Ministerio de Sanidad y Política Social

¿Qué es la gripe?

La gripe es una enfermedad infecciosa que produce fundamentalmente síntomas respiratorios, está causada por un virus y se contagia muy fácilmente.

¿Qué es la gripe por el nuevo virus A?

La gripe por el nuevo virus A (H1N1) la produce un nuevo subtipo del virus de la gripe frente al que, por ser nuevo, no estamos inmunizados y hay muchas personas que estarán en riesgo de contraerlo.

¿Cuáles son los síntomas de la gripe A y cómo se contagia?

Los síntomas son similares a los de cualquier gripe: fiebre (más de 38°C), tos y malestar general. También se puede tener dolor de cabeza, dolor de garganta, estornudos, dolores musculares y, a veces, diarrea y vómitos.

Lo más frecuente es que la gripe evolucione favorablemente en 2-4 días aunque se pueda continuar con tos una semana y sentir cansancio durante las semanas siguientes al inicio de la enfermedad. Dado que es un virus nuevo aún no se ha determinado con exactitud la severidad del cuadro clínico que produce aunque, hasta el momento la enfermedad es leve en la mayoría de los casos.

El diagnóstico lo hará el profesional sanitario basándose en los síntomas que la persona presenta.

El contagio, al ser también un virus de la gripe, es como el de la gripe estacional: se transmite de persona a persona, principalmente por el aire, en las gotitas de saliva y secreciones nasales que se



COLEGIO DE EDUCACIÓN PRIMARIA EVARISTO VALLE

Tfno./Fax.: 985.144.230

www.cpevaristovalle.com

expulsan al toser, al hablar o al estornudar. Estas microgotas respiratorias pueden quedar en las manos, en las superficies o dispersas en el aire.

Por tanto, el virus se puede transmitir también indirectamente por tocarse los ojos, la nariz o la boca después de haber tocado las microgotas o secreciones respiratorias procedentes de una persona infectada que han quedado en las manos o depositadas en superficies.

¿En qué periodo se puede contagiar el virus?

El virus se puede transmitir desde 1 día antes de empezar con los síntomas hasta 7 días después.

El virus de la gripe presenta una capacidad máxima de contagio los 3 primeros días desde que empiezan los síntomas pero se puede seguir transmitiendo hasta 7 días después por lo que se recomienda quedarse en casa para asegurarse de no transmitirlo a otras personas.

¿Qué tenemos que hacer si tenemos síntomas de gripe?

En la mayor parte de los casos la gripe se cura sola y no hay que tomar ninguna medida especial, salvo las habituales: beber líquidos en abundancia (agua, zumos...), utilizar los antitérmicos y analgésicos habituales como el paracetamol y seguir las recomendaciones de los profesionales sanitarios hasta recuperarse para evitar así también contagiar a otras personas. Es importante extremar las medidas de higiene.

Las personas con síntomas leves pero que pertenezcan a alguno de los grupos con mayor posibilidad de sufrir complicaciones (embarazadas, enfermedades crónicas, inmunodepresión, etc.) deben ponerse en contacto con los servicios sanitarios.

RECOMENDACIONES DEL MINISTERIO DE SANIDAD A LA POBLACIÓN

La prevención es la mejor medida frente a la gripe y consiste en una serie de recomendaciones de higiene; entre ellas las más importantes son:

- Lavarse las manos con frecuencia.
- Taparse la boca y la nariz con un pañuelo de papel al estornudar o toser y justo después tirar el pañuelo usado a la basura.
- Limpiar más frecuentemente las superficies de muebles, pomos de las puertas, objetos... con los productos de limpieza habituales y ventilar más a menudo abriendo las ventanas.
- Evitar contagiar a otras personas siguiendo los consejos de los profesionales sanitarios si se está enfermo.
- Evitar los besos y contacto muy cercano, así como compartir vasos, cubiertos y otros objetos que hayan podido estar en contacto con saliva o secreciones.
- Llevar una vida sana: duerme bien, ten una alimentación saludable, bebe agua, lleva una vida físicamente activa, evita las bebidas alcohólicas y el tabaco.

Lavarse las manos con frecuencia, con agua y jabón y durante aproximadamente 1 minuto para que el lavado sea eficaz

El virus de la gripe se transmite por medio de las gotitas de saliva y las secreciones nasales al toser o estornudar.

Antes y después de: tocarse los ojos, la nariz o la boca, atender a una persona enferma, comer, ir al baño, cambiar pañales.

Después de: toser o estornudar, viajar en transporte público, volver de la calle, tocar objetos (carro de la compra, teléfonos, móviles, pomos de las puertas, ordenadores...)



COLEGIO DE EDUCACIÓN PRIMARIA EVARISTO VALLE

Tfno./Fax.: 985.144.230

www.cpevaristovalle.com

Si no tienes un lugar donde lavártelas, usa eventualmente toallitas que contengan alcohol.

Las gotitas pueden quedar en las manos o en superficies (de muebles, pomos, objetos...) por eso es importante, además del lavado de manos, evitar compartir objetos como vasos, cubiertos, botellas, etc. y limpiar más frecuentemente estas superficies con los productos de limpieza habituales.

Taparse la boca y la nariz con un pañuelo de papel al estornudar o toser, y justo después tirar el pañuelo usado a la basura

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

Debemos taparnos con un pañuelo desechable o papel higiénico y tirar el pañuelo usado a la basura, cerrar la bolsa y lavarse las manos.

Si no tenemos un pañuelo desechable lo haremos con la mano o con la cara interna del codo.

Limpiar más frecuentemente las superficies de muebles, pomos de las puertas, objetos...

Las microgotas de saliva y secreciones nasales que se expulsan al estornudar, toser o hablar, pueden quedar en las manos y en las superficies, que debemos limpiar con mayor frecuencia para evitar contagiar a otras personas.

Es importante limpiar a diario estas superficies con los productos de limpieza habituales, y ventilar más a menudo abriendo las ventanas.

Evitar contagiar a otras personas si se está enfermo

La capacidad de contagiar el virus puede durar desde 1 día antes de empezar con los síntomas de la gripe hasta 7 días después por lo que se recomienda extremar las medidas de higiene, y recuperarse siguiendo en todo momento las indicaciones de los profesionales.

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 analgésicos habituales, como el paracetamol, y seguir las recomendaciones de los profesionales sanitarios hasta recuperarse.

Evitar los besos y contacto muy cercano, y no compartir objetos (vasos, cubiertos...), que hayan podido estar en contacto con la saliva o secreciones.

Para prevenir el contagio a través de gestos de cortesía y de los objetos de uso cotidiano.

Lleva una vida sana duerme bien, ten una alimentación saludable, bebe agua, lleva una vida físicamente activa, evita las bebidas alcohólicas y el tabaco.

Llevar una vida sana nos permite afrontar la enfermedad en las mejores condiciones de salud.

¿Dónde se puede encontrar información actualizada sobre la gripe por el nuevo virus A(H1N1)?

- En la **página web del colegio** (www.cpevaristovalle.com) hay un enlace a la página web del Ministerio de Sanidad y Política Social.
- En las siguientes páginas web: www.informaciongripea.es y www.msc.es

Gijón 16 de septiembre de 2009
El director