



<http://goo.gl/0GH9EI>

PREVENCIÓN DE INFLUENZA A H1N1

La gripe por A (H1N1) es una infección respiratoria aguda y muy contagiosa, causada por alguno de los varios virus gripales de tipo A de esa especie. La morbilidad suele ser alta, y la mortalidad baja (1%-4%). (OMS)

SÍNTOMAS	RESFRÍADO COMÚN	GRIPE
Fiebre	Niños hasta 39° Adultos poco frecuente	Puede elevarse hasta 40° Dura 3 a 4 días
Dolor de Cabeza	Raras veces	Inicio brusco y de gran intensidad
Dolores Musculares	Leves a moderados	Gran intensidad (generalmente)
Cansancio y debilidad	Leve a moderado	Puede durar de 2 a 3 semanas
Decaimiento	Leve	Inicio brusco y de gran intensidad
Congestión nasal	Frecuente	Algunas veces
Ardor y/o dolor de garganta	Frecuente	Algunas veces
Tos	Leve a Moderada	Casi siempre



Unach

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

Libres por la Ciencia y el Saber

- Campus Norte "Edison Riera R."**
 Avda. Antonio José de Sucre, Km. 1.5 Vía a Guano
 Teléfonos: (593-3) 37 30 880 - ext. 3000
- Campus "La Dolorosa"**
 Avda. Eloy Alfaro y 10 de Agosto.
 Teléfonos: (593-3) 37 30 910 - ext. 3001
- Campus Centro**
 Duchicela 17-75 y Princesa Toa
 Teléfonos: (593-3) 37 30 880 - ext. 3500
- Campus Guano**
 Parroquia La Matriz, Barrio San Roque
 vía a Asaco

www.unach.edu.ec



UNIDAD DE RIESGOS LABORALES,
SALUD OCUPACIONAL
Y GESTIÓN AMBIENTAL

Libres por la Ciencia y el Saber

Informativo Nro. 4
Abril 2016



MEDIDAS DE PREVENCIÓN DE
INFLUENZA DE
H1 N1

Una de las medidas para prevenir el contagio de Influenza H1 N1 es:

- Inmunización



- No automedicarse



- Higiene adecuada de Manos a menudo y concienzudamente

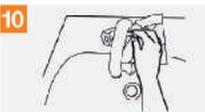


World Health Organization

<http://goosole.es>
aseosOLE.es
HYGIENE SOLUTIONS

¿Cómo lavarse las manos?

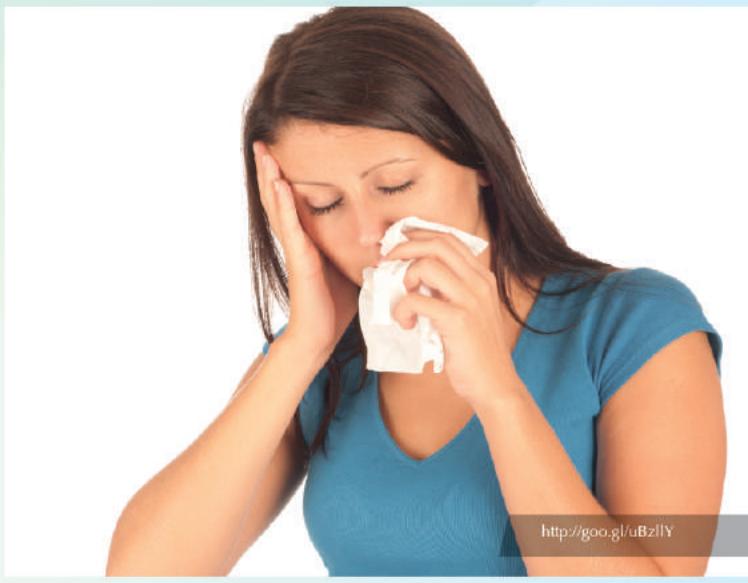
0 Duración del lavado: entre 40 y 60 segundos

<p>0</p>  <p>Mójese las manos.</p>	<p>1</p>  <p>Aplique suficiente jabón para cubrir todas las superficies de las manos.</p>	<p>2</p>  <p>Frótese las palmas de las manos entre sí.</p>
<p>3</p>  <p>Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos, y viceversa.</p>	<p>4</p>  <p>Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.</p>	<p>5</p>  <p>Frótese el dorso de los dedos de una mano contra la palma de la mano opuesta, manteniendo unidos los dedos.</p>
<p>6</p>  <p>Rodeando el pulgar izquierdo con la palma de la mano derecha, frótese con un movimiento de rotación, y viceversa.</p>	<p>7</p>  <p>Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación, y viceversa.</p>	<p>8</p>  <p>Enjuáguese las manos.</p>
<p>9</p>  <p>Séqueselas con una toalla de un solo uso.</p>	<p>10</p>  <p>Utilice la toalla para cerrar el grifo.</p>	<p>11</p>  <p>Sus manos son seguras.</p>

aseosOLE.es · Profesionales soluciones higiénicas · Dispensadores de jabón líquido · Secadores de manos
Teléfono: 91 313 59 00 Móvil: 650 052 393 E-mail: info@aseosole.es Web: www.aseosole.es

- Acudir al centro de salud mas cercano
- Evite el contacto directo con personas de aspecto enfermizo o que tenga fiebre o tos.

- Cubrase la boca y la nariz con pañuelos desechables cuando tosa o estornudo, y tire los pañuelos usados en un sitio adecuado.



- Tosa en el angulo interno del codo

