

## ¿Qué es la gripe por A(H1N1)?

Es una infección respiratoria aguda altamente contagiosa causada por un nuevo virus de influenza o gripe que evolucionó de una cepa porcina.

Los síntomas clínicos generalmente son similares a los de una gripe estacional y van desde infecciones asintomáticas hasta neumonías severas.

La transmisión del virus ocurre de persona a persona a través de las microgotas que se generan al hablar, cantar, toser o estornudar.

Los grupos de mayor riesgo son niñas, niños, adolescentes, embarazadas y adultos mayores de 65 años, además de quienes que padecen enfermedades crónicas.

Al tratarse de un virus nuevo, todas las personas son vulnerables a contraer la enfermedad. Quienes presentan especial condición de riesgo son embarazadas, niñas y niños, adultos mayores y aquellos que padecen patologías crónicas como diabetes y problemas cardíacos.

## ¿Qué hacer ante la presencia de algunos síntomas?

- Consultar a un profesional de salud inmediatamente
- Quedarse en casa, no ir al trabajo ni a la escuela y evitar multitudes
- No automedicarse. No tomar aspirina
- Mantener los ambientes ventilados
- Saludar sin dar la mano ni beso
- Limitar el contacto con otras personas
- Usar barbijo, lavarse las manos regularmente y mantener condiciones de higiene para evitar contagiar a otras personas



## Información sobre la GRIPE por A (H1N1)



### ¿Cuáles son los síntomas?

---

- Fiebre mayor a 38°C
- Tos frecuente e intensa
- Dolor de cabeza
- Malestar general
- Dificultad para respirar
- Dolor de garganta
- Congestión nasal
- Dolores musculares y articulares
- Falta de apetito
- A veces vómitos y diarrea

### Consejos que fortalecen

---

- Alimentarse bien
- Tomar abundante líquido
- Dormir lo suficiente y necesario

### ¿Cómo se transmite el virus?

---

- Por el contacto directo con una persona enferma
- Por las microgotas de la tos o el estornudo de personas infectadas
- Al tocar superficies contaminadas como perillas de puertas, barandas de escaleras y canillas
- Al entrar en contacto con elementos o personas que tienen el virus y luego tocarse los ojos, nariz o boca

### ¿Se puede consumir carne de cerdo?

---

- La ingesta de carne de cerdo procesada u otros productos derivados no transmite el virus
- El calor aplicado durante la cocción (70°C) inactiva cualquier virus
- La carne de animales enfermos no debe procesarse ni consumirse

### ¿Cómo prevenir el contagio?

---

- Cubrirse la boca y la nariz con un pañuelo descartable al toser o estornudar
- Tirar los pañuelos descartables a la basura después de usarlos
- Si no tenés un pañuelo descartable, toser o estornudar en el pliegue del codo
- Lavarse frecuentemente las manos con jabón o con algún producto a base de alcohol y siempre después de toser o estornudar
- Evitar tocar ojos, nariz o boca con manos no lavadas
- Evitar el contacto directo con personas enfermas
- Usar barbijo si está en contacto con personas infectadas
- Limpiar y desinfectar con frecuencia las superficies como perillas de puertas, mesas y botones de ascensores