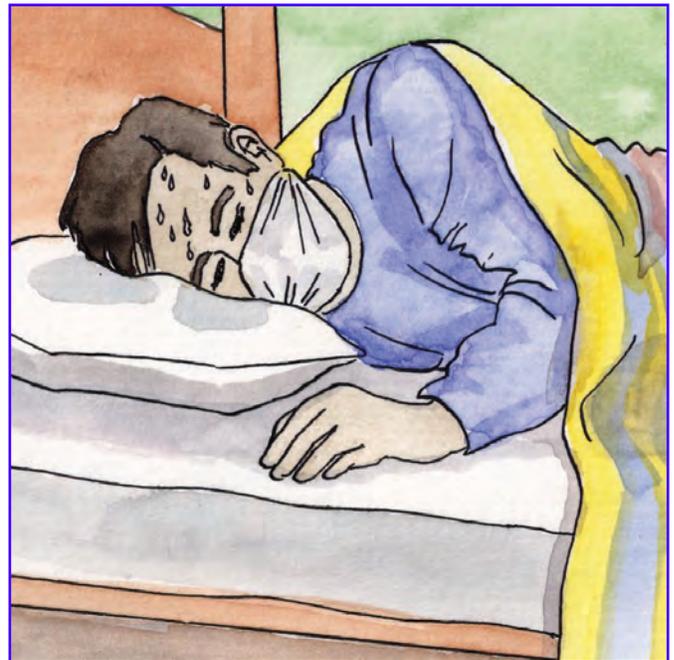
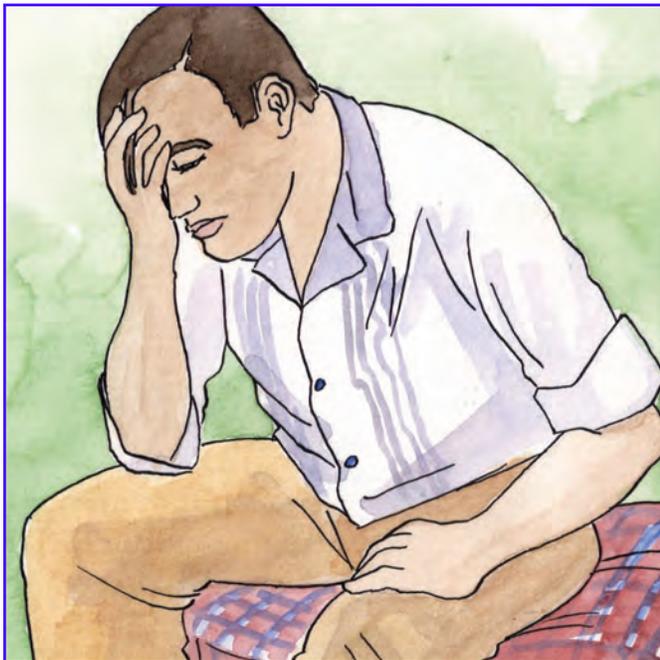
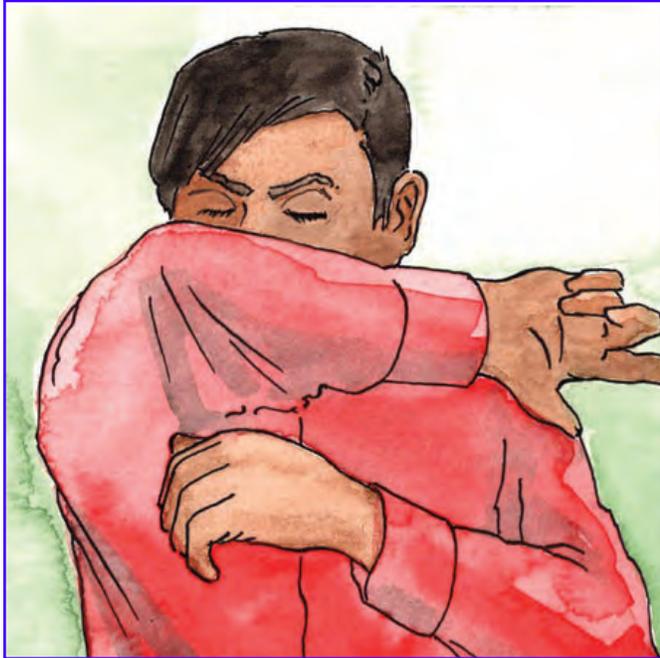


1

APRENDA ACERCA DE BROTOS DE INFLUENZA



1

APRENDA ACERCA DE BROTOS DE INFLUENZA

PREGUNTAS DE DISCUSIÓN

¿Qué ve usted en estas imágenes?

¿Ha visto usted síntomas como estos en su familia o en la comunidad?

IDEAS FUNDAMENTALES

- Estas personas tienen influenza (gripe) debido a un brote en sus comunidades.
- Los síntomas regulares de influenza son tos, estornudo, irritación nasal, dolor de cabeza, fiebre, fatiga y malestar general. En una pandemia de influenza, estos síntomas suelen ser más severos.
- Un brote grave de influenza puede resultar en una enfermedad grave e incluso puede ser fatal.
- Un brote grave de influenza es aun más peligroso para personas de edad, mujeres embarazadas y niños menores de 5 años porque ellos tienen sus niveles de inmunidad a un nivel más bajo.
- La influenza puede ser transmitida cuando una persona se encuentra físicamente cerca de otra que está contagiada con el virus, especialmente cuando ésta está hablando, tosiendo, estornudando o escupiendo.
- La influenza también puede ser transmitida al entrar en contacto directo con superficies que han sido tocadas por un enfermo y después tocarse los ojos, la nariz o la boca con las manos.

PREGUNTAS DE RESUMEN

¿Por qué es más peligroso una pandemia de influenza que la influenza común?

Las pandemias de influenza pueden causar enfermedades muy graves e incluso pueden ser fatales.

2 LAVAR SUS MANOS



2

LAVE SUS MANOS

PREGUNTAS PARA DISCUTIR

¿Qué ve en estas imágenes?

¿Cuándo debe lavarse las manos?

¿Cómo se lava usted las manos?

PUNTOS PRINCIPALES

- Lavarse las manos con agua y con jabón, para remover los gérmenes que causan la influenza común y la nueva influenza que puede causar pandemias.
- El lavado de manos con agua y jabón limpia las manos.
- Los gérmenes no se remueven si usted no usa jabón.
- Lávese las manos con agua y jabón en los siguientes momentos clave:
 - Antes y después de prepara alimentos.
 - Antes y después de ingerir alimentos.
 - Antes y después de cuidar a un enfermo (a) que tenga influenza.
 - Después de estornudar, toser o sonarse.

PREGUNTAS RESUMEN

¿Qué ventajas tiene lavarse las manos con agua y con jabón?

¿Qué dificultades pueden surgir para lavarse las manos con agua y jabón en momentos clave?

¿Cómo solucionar esas dificultades?

¡Lávese las manos con agua y jabón en momentos clave!

3

CUBRASE LA NARIZ Y LA BOCA AL TOSER O ESTORNUDAR



3

CUBRASE LA NARIZ Y LA BOCA AL TOSER O ESTORNUDAR

PREGUNTAS PARA DISCUTIR

¿Qué ve en estas imágenes?

¿Usualmente se cubren la boca y la nariz en su comunidad, al toser o estornudar?

¿Cuándo tose o estornuda, se cubre la boca? ¿La nariz?

PUNTOS PRINCIPALES

- Cuando la gente tose o estornuda, los gérmenes se propagan por el aire.
- Evite escupir en público. Escupir en público también propaga gérmenes.
- Si no tiene un pañuelo desechable o un pañuelo, utilice el ángulo interno del codo al toser o estornudar para cubrirse la boca y la nariz.
- Para evitar contagiar a otros con la influenza:
 - Tirar el pañuelo desechable luego de utilizarlo en un bote para la basura.
 - Lave diariamente con agua y con jabón su pañuelo.
 - Lávese las manos con agua y con jabón después de toser o de estornudar.

PREGUNTAS RESUMEN

¿Qué ventajas tiene cubrirse la boca y la nariz al estornudar o al toser?

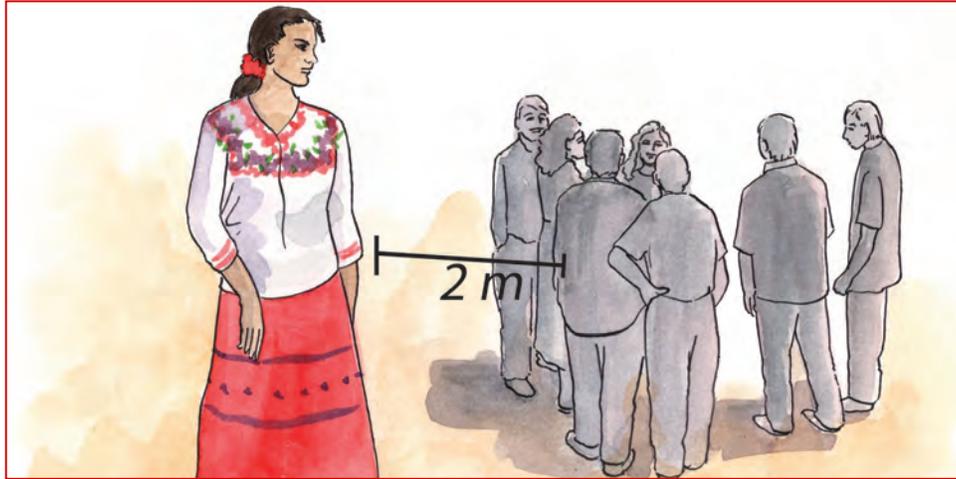
¿Qué dificultades pueden surgir para cubrirse la boca y la nariz al estornudar o al toser?

¿Cómo solucionar esas dificultades?

Si usted no tiene un pañuelo, utilice el ángulo interno del codo!

4

QUEDESE EN CASA CUANDO ESTAS ENFERMO CON GRIPE



4

QUEDESE EN CASA CUANDO ESTAS ENFERMO CON GRIPE

PREGUNTAS PARA DISCUTIR

¿Qué ve en estas imágenes?

¿Qué hacen en su comunidad cuando se presenta una enfermedad epidémica?

PUNTOS PRINCIPALES

- La influenza se transmite al entrar en contacto cercano con una persona que tiene influenza.
- La influenza se transmite fácilmente en lugares muy concurridos como plazas de mercado, escuelas y reuniones sociales.
- Las autoridades de salud deben notificar a la ciudadanía cuando:
 - No asistir al trabajo o asistir al trabajo.
 - Evitar sitios concurridos.
 - Almacenar alimentos y almacenar suministros para situaciones de emergencia.
 - Regresar a sitios concurridos nuevamente.
- De ser posible, designe solamente a una persona para ir al mercado.
- Las personas de edad, las mujeres embarazadas, los niños menores de 5 años y las personas que sufren de enfermedades crónicas (tales como Tuberculosis y VIH/SIDA) tienen un mayor riesgo de complicaciones asociados por la influenza.
- Manténgase a una distancia de 2 metros de la gente, especialmente cuando la gente esté enferma.

PREGUNTAS RESUMEN

¿Qué ventajas tiene quedarse en casa durante un brote pandémico?

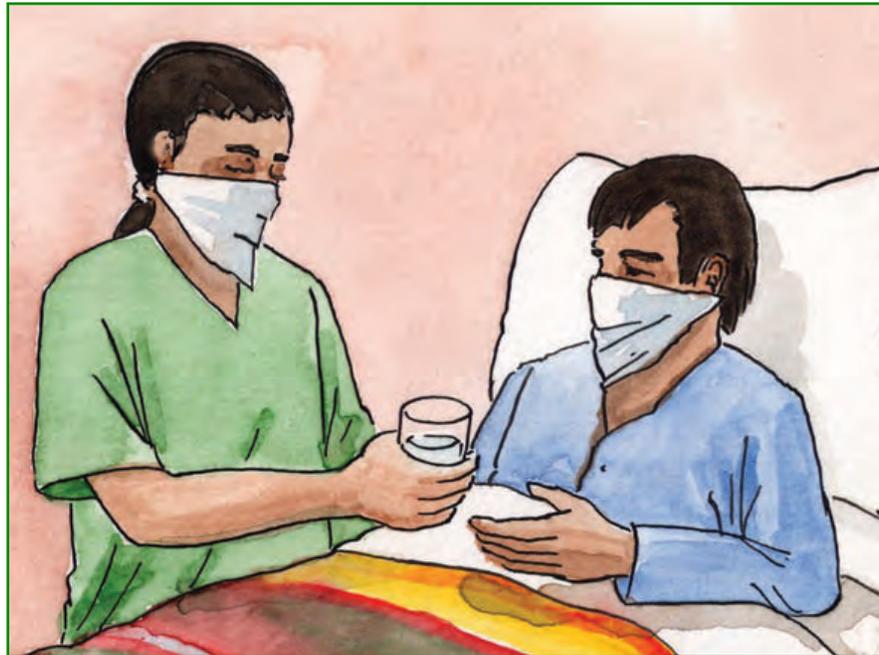
¿Qué dificultades pueden surgir para quedarse en casa durante un brote pandémico?

¿Cómo solucionar esas dificultades?

Si usted es enfermo, evite las reuniones públicas!

5

ELIJA UN SOLO MIEMBRO DE LA FAMILIA PARA QUE CUIDAR A UN ENFERMO



5

ELIJA UN SOLO MIEMBRO DE LA FAMILIA PARA QUE CUIDAR A UN ENFERMO

PREGUNTAS DE DISCUSIÓN

¿Qué ve usted en estas imágenes?

¿Es común en su comunidad elegir a una sola persona para cuidar a otra persona enferma?

IDEAS FUNDAMENTALES

- Cuide a los enfermos en casa porque es probable que los lugares de atención médica no cuenten con suficientes recursos para satisfacer la gran demanda de casos durante un brote de influenza.
- Seleccione a sólo un miembro de la familia para cuidar a un pariente enfermo con el fin de prevenir que otros miembros se expongan al virus de la influenza.
- El enfermo debe usar una mascarilla o pañuelo sobre la boca y la nariz para prevenir la propagación de la enfermedad.
- Use una mascarilla o pañuelo sobre la boca y la nariz cuando esté cerca del enfermo para prevenir la infección de influenza.
- Limite el número de visitas que reciba el enfermo para evitar la propagación del virus de la influenza a otras personas.
- Asegúrese que su familia no use los mismos cubiertos y utensilios para comer y beber que utilice el enfermo, y evite compartir artículos personales como toallas, sábanas y cobijas con el enfermo.
- Personas con complicaciones graves de la influenza (gripe) deben buscar tratamiento en las clínicas o en hospital, si es posible. Las complicaciones graves pueden incluir dificultad en respirar o el dolor de pecho.

PREGUNTAS DE RESUMEN

¿Cuáles son las ventajas de tener a un sólo miembro de la familia para cuidar al enfermo?

¿Cuáles podrían ser las dificultades de que sólo una persona tenga el trabajo de cuidar del enfermo?

¿Cuáles son algunas soluciones?

¡Limite el número de visitas que reciba el enfermo!

6

RECUPERARSE EN UN ESPACIO APARTE



6 RECUPERARSE EN UN ESPACIO APARTE

PREGUNTAS PARA DISCUTIR

¿Qué ve en estas imágenes?

¿Usualmente en su comunidad cuidan a una persona enferma en un espacio aparte?

PUNTOS PRINCIPALES

- Tan pronto como se presenten los síntomas de la enfermedad, mantenga a los miembros de familia enfermos en casa. Manténgalos en casa hasta que se recuperen. Si hay complicaciones graves asociados por el gripe tiene que obtener tratamiento de un médico. Las complicaciones graves pueden incluir dificultad en respirar o el dolor de pecho.
- Si usted está enfermo con la influenza, evite el contacto cercano con otras personas.
- Cree un lugar o espacio aparte para atender a la persona enferma.
- Mantenga a la persona enferma en el lugar o espacio aparte.
- Si está enfermo con la influenza, cúbrase la boca y la nariz cuando esté con otras personas.

PREGUNTAS RESUMEN

¿Por qué es importante crear un espacio aparte para cuidar a una persona enferma?

¿Qué dificultades pueden surgir para crear un espacio aparte para los enfermos?

¿Cómo solucionar esas dificultades?

¡Cree un espacio separado para una persona enferma!