



Ante la presencia de la epidemia de la Gripe "A" (H1N1) y el alerta sanitaria dispuesto en la Argentina.



El Departamento de Salud en la Escuela



RECOMIENDA: Informarnos y prevenir

Al manifestar un cuadro de fiebre (más de 38°C), tos, dolor de cabeza, dolor muscular, de articulaciones, vómitos y diarrea:

No se automedique y acuda al médico.



El médico le indicará cuando regresar a sus tareas habituales

Tosa y estornude orientando hacia abajo su boca sobre el ángulo interno del codo evitando proyectar el virus y no lleve sus manos hacia su boca, ojos, nariz, para no llevar el contagio a todo lo que toque.



Si se le diagnostica la enfermedad, para no contagiar a otros, manténgase en su casa y en reposo



Es importante tener en cuenta:

Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón..



Ventilar y permitir la entrada de sol en la casa, oficinas, AULAS en el recreo y lugares cerrados.

No compartir alimentos, vasos, cubiertos, elementos de higiene personal

Mantener especialmente limpia e higienizar con lavandina diluida: **aula, cocina, BAÑO**, manijas y barandas, juguetes, teléfono y demás objetos de uso común.

Tirar los pañuelos desechables en bolsas de plástico.



Evitar el contacto con personas enfermas

¿Cuándo lavarse las manos?

Antes de:

Preparar o comer algún alimento.
Atender a un enfermo.
Tratar una herida.
Utilizar una computadora.

Al llegar:

A la escuela
A casa
Al trabajo

Después de:

Ir al baño. Toser o estornudar.
Sonarse la nariz. Usar el transporte público.
Visitar o atender a una persona enferma.
Estar en contacto con animales y sus desechos.
Manipular basura o pañales.
Tocar objetos no rigurosamente limpios como dinero, teléfono o llaves.

¿Cómo lavarse las manos?

Usar agua y jabón o algún producto a base de alcohol.
Enjuagarlas completamente.

Lavarlas al menos 20 segundos, sin olvidar las muñecas y entre los dedos.
Repetir el lavado varias veces al día.

UnTER Central: Avda. Roca, 595 (8332) Gral. Roca, Río Negro | 02941 432707 | untercentral@arnet.com.ar | www.unter.org.ar

