

Documento para el alumnado sobre la **GRIPES A**

La gripe A generada por el virus H1N1 se produce por la acción de una nueva variante del virus de la gripe que procede de la mutación y salto entre la especie animal y la humana. Esta situación es la que hace que se sea más vulnerable a la infección ya que al ser un virus nuevo, el cuerpo humano no se encuentra inmunizado ante él.

Actualmente se habla de pandemia de gripe A porque la enfermedad afecta al mismo tiempo a muchos países en todo el mundo. Esto no significa que la enfermedad sea mas grave, sino que está más extendida.

Los síntomas de la gripe A son:

- Fiebre superior a 38°C.
- Tos.
- Dolor de garganta.
- Mocos.
- Malestar general.
- Estornudos.
- Dolor de cabeza.

¿Cómo se contagia la gripe A?

La gripe A se transmite por las mismas vías que la gripe estacional (de persona a persona a través de las gotitas o secreciones que se emiten al hablar, toser o estornudar).

- La vía de contagio mas habitual es el contacto indirecto que se produce cuando una persona infectada estornuda o tose, pudiendo depositarse el virus en las superficies como mesas, sillas, paredes, etc. Cuando alguien pone la mano sobre dicha superficie hace que el virus pase a la misma, produciéndose la infección cuando se lleva posteriormente la mano a la boca, ojos o nariz.
- La vía aérea no es la más habitual de transmisión. El virus no vuela por el aire, aunque las gotitas con el virus pueden quedar suspendidas en el ambiente, pudiendo ser respiradas por otras personas. Otra posible forma de contagio ocurre cuando dos personas hablan muy cerca una de otra, y las gotitas o secreciones que se emiten al hablar pueden depositarse en boca, nariz y ojos del interlocutor produciéndose la contaminación del mismo.

¿Cómo prevenir el contagio?

- Taparse la boca al toser y estornudar con un pañuelo desechable o con el brazo (nunca con las manos).

Correcto



Incorrecto



- Lavarse las manos a menudo (sobre todo después de toser o estornudar y antes de realizar cualquier comida), usando agua y jabón durante al menos veinte segundos.
- No llevarse las manos a la cara, ojos, boca o nariz (aunque estén limpias).

- Evitar cogerse a los pasamanos de las escaleras (sobre todo alumnado de mayor edad).
- No compartir vasos, platos, cubiertos en los comedores escolares.
- No compartir la comida (debe evitarse dar bocados a los bocadillos de compañeros).
- No usar los cepillos de dientes de otros compañeros después de las comidas en el centro escolar.
- Beber mucha agua. Cada alumno o alumna debe llevar su botella de agua, evitando beber directamente de grifos y fuentes públicas.
- No compartir la flauta.
- No llevarse a la boca material de escritura o dibujo (lápices, reglas, gomas, etc.).
- Airear las aulas mediante la apertura de las ventanas durante el cambio de clase.
- En el alumnado de infantil es fundamental lavar las manos con mayor frecuencia que en el resto de alumnado, así como evitar que chupen juguetes, lápices, etc.

Forma correcta de lavarse las manos:



Mojar las manos con abundante agua.



Coger una cantidad suficiente de jabón.



Frotar las palmas de las manos.



Frotar entre los dedos.



Frotar bajo las uñas.



Aclarar con agua abundante.



Secar las manos con una toalla de papel desechable.



Cerrar el grifo con la propia toalla de papel desechable.



Tirar el papel desechable a un cubo.

Periodo de contagio.

El virus se puede transmitir desde 1 día antes de que aparezcan los síntomas hasta 10 días después en el caso de niños y 7 días en el caso de adultos, por lo que las autoridades sanitarias recomiendan ausentarse del centro escolar durante ese periodo.