

Recomendaciones para la prevención del contagio de la Influenza A N1H1 en el Club de Rugby San Luis

Una pandemia de influenza (gripe) es un brote a escala mundial de la enfermedad que ocurre al aparecer un nuevo tipo de virus de la influenza al cual las personas no habían estado expuestas con anterioridad (o al cual no se habían visto expuestas durante mucho tiempo). Esta suele afectar a una mayor cantidad de personas, ya que las personas aún no han desarrollado inmunidad alguna contra el nuevo virus. En contraste con la influenza estacional, que afecta entre el 5 a 20% de la población, una pandemia puede afectar hasta el 50%.

Cada pandemia es diferente, suele tener distinta gravedad, mortalidad y patrón de diseminación.

La epidemia de Gripe A H1N1 requiere la organización y la solidaridad de todos para garantizar el funcionamiento de las instituciones ante el incremento del ausentismo.

Los virus de la gripe se transmiten de persona a persona, a través de las gotitas que se expulsan al toser o estornudar y que se introducen en la boca, la nariz o los ojos de las personas cercanas. Los virus de la gripe también pueden transmitirse cuando una persona toca las gotitas que pueden haber caído en un objeto y luego se toca la boca, la nariz o los ojos sin lavarse las manos.

Es de destacar que el riesgo de adquirir la Gripe A N1H1 en el ámbito del Club de Rugby San Luis tomando las medidas necesarias es baja dada las características del personal y visitas que en el se desenvuelven.

I.- Medidas recomendadas:

Se recomienda el lavado de manos en forma frecuente con agua y jabón en pastilla o preferentemente jabón líquido o bien usar soluciones alcohólicas (ver anexo 1 y 2).

- **Lavado de manos** con agua y jabón líquido (evitar barra): Frotarse las manos 20 segundos, usar toalla de papel descartable (preferentemente) para secarlas, no utilizar secador de manos. También se puede usar solución para manos a base de alcohol etílico 70% (esto no es efectivo en manos visiblemente sucias). Ver anexo.

Cubrirse la boca y la nariz al toser o estornudar con pañuelo descartable o en su falta cubrirse con el ángulo interno del codo y no con la mano.

Se recomienda descartar el pañuelo y el lavado de manos posterior (ver anexo 3). *Esta medida además de evitar el contagio por vía respiratoria disminuye la contaminación ambiental.*

No se recomienda el uso de barbijo.

Se desaconseja las reuniones en lugares cerrados, con poca ventilación y hacinados. Pasar el menor tiempo posible en sitios donde haya aglomeración.

Se recomienda ventilar adecuadamente todos los lugares cerrados.

No compartir vasos y cubiertos. No compartir mate. No fumar en lugares cerrados.

Evitar tocarse la boca, la nariz ni los ojos.

No se recomienda saludar con beso ni estrechar mano. Evitar contacto cara a cara.

No se recomienda compartir alimentos.

Las personas que estuvieron en contacto con un caso sospechoso o confirmado que se hallan asintomáticos pueden seguir cumpliendo sus tareas laborales. Ante síntomas debe realizar la consulta a su médico.

- Los **contactos asintomáticos** continuarán con su vida habitual. Los contactos convivientes respetarán recomendaciones de cuidados domiciliario. **Si el contacto presenta síntomas** no deben concurrir a su lugar de trabajo o actividad y debe realizar la consulta médica de manera precoz.

Las personas que presenten fiebre mayor a 38°C, tos, dolor de garganta, congestión nasal, dolor de cabeza o dolores musculares, es de suma importancia **avisar telefónicamente al club, y realizar consulta médica,** (Es importante ir a la consulta con barbijo o tomar medidas para evitar la diseminación del virus) (Ver anexo 4).

Es importante cumplir las recomendaciones y estar informados

II.- Limpieza del medio ambiente:

La supervivencia del virus de la Gripe es de horas e superficies no porosas; y hasta 2 horas en las manos aumentando cuando la humedad es baja.

Se recomienda limpiar y desinfectar las superficies (especialmente mesas, escritorios, superficies de los baños, picaportes de puertas de alto tránsito, teléfonos fijos, barandas de escaleras, botoneras de ascensores, así como objetos de uso común compartidos por varias personas, etc.) Se puede usar cualquier jabón o detergente disponible comercialmente. Se recomienda pasar un trapo con hipoclorito de sodio (lavandina). Para superficies pequeñas se puede usar alcohol 70%.

Mantener permanentemente en condiciones de uso e higiénicas los servicios sanitarios, vestidores y casilleros.

Mantener jabón líquido, papel higiénico y toalla de papel en los baños.

Mantener limpios los lugares destinados a la elaboración y consumo de alimentos.

Los utensilios y los platos para comer deben ser de uso individual. Se deben lavar ya sea en la lavadora de platos o a mano con agua y jabón (El operador debe usar guantes de goma).

Colocar bolsas plásticas en los cestos de basura de los baños y oficinas.

Arroje a la basura los pañuelos y todos los artículos desechables que haya utilizado. Lávese las manos después de tocar los pañuelos desechables usados o productos de desecho similares.