



RECOMENDACIONES PARA LA PREVENCIÓN DE LA GRIPE A EN CENTROS DOCENTES

Estas directrices y recomendaciones se irán actualizando ante la presencia de posibles cambios en la presentación de la enfermedad, y estarán disponibles en la página web de riojasalud (www.riojasalud.es)

1.- ¿Qué es la nueva gripe A?

La nueva gripe A es una enfermedad respiratoria aguda causada por un nuevo virus frente al que, precisamente por ser nuevo, no estamos inmunizados.

2.- ¿Cómo se contagia?

El virus de la gripe es muy contagioso ya que se transmite muy fácilmente de una persona a otra a través de las gotitas de saliva o secreciones que expulsamos al hablar, toser o estornudar.

Si estas gotitas y los gérmenes que contienen quedan en las manos, pueden propagarse a cualquier superficie que se toque. Los objetos de la vida diaria, como los pomos de las puertas, ratones y teclados de ordenador, teléfonos, mandos a distancia, interruptores, timbres, barandillas, juguetes y otros objetos de uso frecuente son superficies habituales en las que puede quedar depositado el virus de la gripe.

Si otras personas tocan nuestras manos o estas superficies y a continuación se tocan la cara (ojos, boca y nariz) pueden contagiarse de la gripe.

Al ser un virus de la gripe, su contagio es igual al de la gripe estacional que se presenta cada invierno.

No se transmite por consumir carne de cerdo ni productos derivados del mismo.

3.- ¿Cuál es el periodo de transmisión?

Se considera periodo de transmisión al comprendido entre las 24 horas antes del inicio de síntomas del caso hasta 7 días después.

4.- ¿Cómo se previene?

La intensificación de medidas de higiene en los alumnos y en el personal escolar (profesores, monitores, personal de limpieza...), así como en el centro escolar, es imprescindible para la prevención de la nueva gripe A (H1N1).

4.1.- MEDIDAS EN LAS PERSONAS

El lavado de manos es la medida de higiene más importante para reducir la transmisión indirecta del virus de la nueva gripe A (H1N1).

- Lavarse las manos con frecuencia con agua y jabón. Si no se dispone de agua y jabón se pueden usar toallitas húmedas en alcohol o soluciones hidroalcohólicas para manos, siempre y cuando las manos no estén visiblemente sucias



4.1.1.- Cuando lavarse las manos:

- Después de toser.
- Después de estornudar
- Tras sonarse, tocarse la nariz o la boca
- Antes y después de cada comida
- Tras ir al aseo
- Tras jugar o tocar juguetes comunes
- Cuando estén visiblemente sucias

4.1.2.-Cómo lavarse las manos:

- Mojar las manos con agua
 - Aplicar jabón y frotar durante al menos 15 segundos, especialmente entre los dedos.
 - Aclarar con agua
 - Secar las manos con toallitas desechables o sistemas de aire.
 - Cerrar el grifo con la propia toallita, evitando tocarlo directamente con la piel.
 - El proceso de lavado de manos durará entre 40 y 60 segundos.
- Taparse la boca y la nariz con un pañuelo de papel al estornudar o toser y desecharlo inmediatamente después. Si no se dispone de pañuelo se toserá sobre el pliegue del codo.
 - No compartir material escolar u otros objetos que hayan podido estar en contacto con saliva o secreciones.
 - Evitar los saludos con contacto físico (besos, abrazos, estrechar las manos,...).
 - No llevarse las manos a los ojos, boca o nariz.

4.2. MEDIDAS AMBIENTALES

- Ventilar varias veces al día el centro (aulas, salas de reuniones, comedor y cualquier otro espacio común) abriendo las ventanas. Aprovechando, si es posible, los momentos en que los diferentes espacios queden vacíos (cambios de clases, recreo, mediodía...).
- Limpie frecuentemente las instalaciones con los desinfectantes habituales (suelos, baños,..) y muy especialmente aquellos objetos que con más frecuencia se tocan con las manos (pomos de puertas, interruptores de la luz, teléfonos, timbres, ordenadores, grifos así como los juguetes y material escolar de uso común).
- Se evitará la limpieza en seco con el fin de no remover polvo, realizándose mediante el arrastre húmedo. Se evitará el uso de aspiradoras. Se utilizarán mopas de un solo uso. No sacudir.
- Se recomienda no tener alfombras, ni tapetes para el suelo, ni peluches, a no ser que se extreme en ellos su limpieza. Si se tienen no se deben sacudir al limpiarlas.
- Se aconseja la utilización de guantes del personal de limpieza.
- Las bolsas de basura serán de un solo uso.



- Los aseos deberán disponer de agua, jabón y toallitas de papel desechable o secador de mano.
- En todas las aulas y aseos del centro se colocarán papeleras con bolsas de plástico en su interior de un solo uso. No se realizarán traspasos de basura de una papelera a otra. Cada bolsa se recogerá y cerrará diariamente.
- Se aconseja que cada alumno disponga de pañuelos de papel y además se colocarán cajas de pañuelos desechables en cada aula.
- Si es posible, se recomienda distanciar el espacio entre los pupitres en las clases.

4.3.- MEDIDAS EN EL COMEDOR ESCOLAR

- Todo el personal que manipule los alimentos así como quien se encargue de dar de comer a los alumnos deberá lavarse las manos frecuentemente (después de toser, estornudar o sonarse la nariz, antes de comer, después de ir al baño) y **siempre** antes de la preparación/cocinado de los alimentos.
- Los alumnos deberán lavarse las manos siempre antes y después de comer y de forma frecuente a lo largo del día.
- Es muy importante no compartir los objetos personales de los alumnos así como platos, vasos, cubiertos, comida, servilletas, biberones, etc.
- Se utilizarán servilletas de papel desechables, que se eliminarán cada día una vez utilizadas
- En los centros que exista cafetería se recomienda utilizar menaje (vasos, platos, cubiertos, etc.) desechable y limpieza de mesa, con agua y jabón, después de haber sido usada por cada cliente.

4.4.- AUTOBÚS ESCOLAR

Si hubiera un transporte escolar (autobús) para los alumnos para ir al centro escolar o utilizado en actividades puntuales que se celebren (excursiones...), se establecerán las medidas higiénicas siguientes:

- Limpieza con agua y detergente de las superficies interiores como son los pomos de las puertas, los pasamanos, ...
- Tener disponibles en el autobús pañuelos de papel desechables, y un cubo o papelera con tapa y bolsa de plástico en su interior.



5.- ¿Cuáles son los síntomas?

Los síntomas de la gripe A (H1N1) son similares a los de la gripe estacional común: fiebre (más de 38° C) de inicio agudo acompañada por alguno o varios de los siguientes síntomas:

- Respiratorios (tos, mucosidad nasal, dificultad respiratoria)
- Dolor de cabeza,
- Dolor de garganta
- Dolores musculares
- Malestar general.
- Algunas veces, puede asociarse diarrea y vómitos

6.- Actuación ante la aparición de casos de fiebre y síntomas respiratorios sospechosos de gripe:

- No se recomienda el cese de la actividad del colegio ante la presencia de algún caso de infección por nuevo virus de la gripe A (H1N1). No se recomiendan tampoco medidas de cuarentena a los alumnos y personal considerados contactos.
- Los alumnos con síntomas gripales no deben acudir al colegio debiendo ponerse en contacto con su pediatra o médico de familia. En caso de ser diagnosticados de gripe, deben permanecer en casa hasta transcurridos 7 días del inicio de los síntomas o hasta 24 horas después de su cese (si éstos son más prolongados que 7 días) reduciendo el contacto con personas sanas.
- Se informará a los padres de los alumnos de la misma aula que estén sin síntomas de la conveniencia de vigilar la aparición de síntomas compatibles con gripe en sus hijos y, ante la presencia de síntomas de infección respiratoria febril (fiebre de más de 38 °C axilar o 38,5 °C rectal, tos, mucosidad nasal, dolores musculares....), permanezcan en su casa y contacten con su pediatra o médico de familia.
- No se debe dar aspirina o medicamentos que la contengan a ninguna persona menor de 19 años sospechosa de tener gripe.
- Si en el plazo de 2 semanas se presentasen un número elevado de casos entre los alumnos de una misma aula, se informará al Servicio de Epidemiología y Prevención Sanitaria llamando:

Lunes a viernes de 8.00 a 15.00 h. al 941.29.19.76 o fax 941.27.24.18



Anexo I. Técnica de lavado de manos.

Técnica de lavado de las manos con agua y jabón



Mójese las manos con agua



Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos



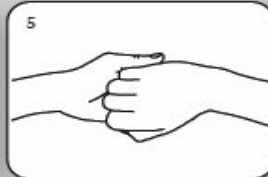
Frótese las palmas de las manos entre sí



Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos, y viceversa



Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados



Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos



Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo atrapándolo con la palma de la mano derecha, y viceversa



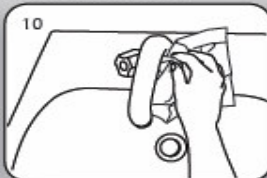
Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación, y viceversa



Enjuáguese las manos con agua



Séqueselas con una toalla de un solo uso



Sírvase de la toalla para cerrar el grifo



...y sus manos son seguras.



Anexo II. Integración de las medidas en el proceso educativo

Aprovechando las circunstancias de la presencia de la nueva gripe A/H1N1 hay que intentar reforzar, desde las guarderías y centros escolares, la educación de la salud dirigida a la instauración de las medidas básicas de higiene.

Con esta finalidad se adjuntan dos actividades referentes a la limpieza de las manos.

Limpieza de las manos

Actividad I

- **Objetivo:**

Sensibilizar a los alumnos en la higiene de las manos tanto en el colegio como en casa.

- **Responder a :**

Que los alumnos puedan responder a las siguientes preguntas:

- ¿Por qué lavarse las manos?
- ¿Cuándo hay que lavarse las manos?
- ¿Cómo hay que lavarse las manos?
- ¿Con qué se deben lavar las manos?

- **Objetivos pedagógicos**

Dejar expresarse a los alumnos sobre las siguientes nociones:

- Jabón que se debe usar para la limpieza de las manos.
- Con que secarse.
- Lavarse las manos tras.....
- La importancia y frecuencia de la limpieza de las manos.
- Los errores cometidos por los alumnos serán corregidos.



Actividad II

- **Objetivo:**

Sensibilizar a los alumnos de la importancia de la higiene de manos tanto en el colegio como en casa.

- **Metodología**

Una vez explicado al alumno el procedimiento del lavado de manos con agua y jabón, se procederá a que los alumnos respondan a las siguientes preguntas, bien individualmente o en pequeños grupos.

- **Responder con verdad (V) o falso (F):**

- Tras lavarse las manos hay que secárselas con una toalla de papel limpia. (V)
- Hay que lavarse las manos tras toser. (V)
- Hay que lavarse las manos con agua y jabón. (V)
- Hay que lavarse las manos antes de comer. (V)

Material difundido por:

Guide pédagogique de l'intervenant pour l'animation

« L'hygiène des mains à l'école »