

## **CENTRO NACIONAL DE ENLACE COMISION NACIONAL DE PREPARACION PANDEMIA INFLUENZA**

### **Ante el riesgo de “influenza”**

La Ministra de Salud comunica que aunque en Costa Rica no se han presentando casos de influenza del tipo que está afectando a otros países, por prevención se recomienda a la población las siguientes medidas básicas

Manténgase informado de la situación por las fuentes oficiales y siga las indicaciones que brinden las autoridades sanitarias por los medios de comunicación masivos.

#### **Medidas personales**

1. - Extremar las medidas de lavado de manos:

- antes y después de comer, de atender un enfermo, de cambiar pañales.
- luego de tocar objetos como teléfonos, celulares, carros de supermercado, viajar en autobús, uso de computadoras, entre otras.
- después de volver de la calle.
- después de toser o estornudar.

El tiempo adecuado para un lavado de manos eficaz es de 40-60 segundos, el mismo que tarda cantando la canción “Cumpleaños Feliz”.

2.- Utilizar pañuelo desechable o papel higiénico al estornudar o toser. En caso de utilizar pañuelo de tela, no compartirlo, cambiarlo diariamente y lavarlo inmediatamente después de usarlo para evitar la propagación de gérmenes. Si no tiene pañuelo, utilizar el antebrazo.

3. No visitar personas enfermas o con síntomas de resfriados y gripes.



Centro  
Nacional de  
Enlace



4. **Si está resfriado o tiene gripe**, evitar dar la mano, besar y visitar personas. No tocarse los ojos ni la boca. No fumar. **Se recomienda a estas personas**, mantenerse en sus casas y no acudir a sitios públicos de concentración como: iglesias, cines, estadios, centros comerciales, entre otros.

5. Los síntomas que provoca esta enfermedad son: fiebre superior a los 38 grados, tos y dolor de garganta. En caso de tener estos síntomas, acudir o bien llamar al establecimiento de salud más cercano.

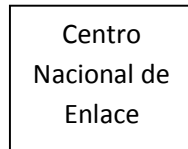
6.- Limpiar frecuentemente las superficies que puedan contaminarse con secreciones respiratorias.

#### **Recomendaciones para atender enfermos en la casa**

- Mantener a la persona en una habitación aislada del resto de aposentos. Que tenga suficiente ventilación.
- Lavarse las manos con agua y jabón antes y después de atender el enfermo.
- A la hora de atender al enfermo, se debe cubrir boca y nariz con mascarilla, preferiblemente y disponerlo adecuadamente en un basurero.
- Todos los implementos para comer y de uso personal deben lavarse bien y desinfectarse o hervir. Idealmente utilice implementos desechables y descarte inmediatamente después de usarlos. Use guantes para la manipulación.
- No permitir el contacto de personas con bajas defensas, niños, adultos mayores y embarazados, con el enfermo.
- Evitar el contacto con fluidos del enfermo. Si hay contacto accidental, lavarse con agua y jabón inmediatamente.
- De ser posible, es ideal utilizar un baño específicamente para el enfermo. Si no, desinfectelo cada vez que lo utilice.

#### **Recomendaciones para el enfermo en domicilio**

- Reposar.
- Hidratarse con abundantes líquidos.
- Evitar el consumo de tabaco.
- Evitar el consumo de Aspirina (ácido acetil salicílico), especialmente en menores entre 2 y 16 años, por el riesgo de complicaciones asociadas con su consumo.
- Evitar el contacto con otras personas, especialmente niños pequeños o adultos mayores, para no diseminar la enfermedad en grupos de riesgo.
- Lavar las manos frecuentemente con agua y jabón, especialmente después de estornudar o tocarse la nariz.



- Cubrir boca y nariz al toser o estornudar con un pañuelo desechable preferiblemente y disponerlo adecuadamente en un basurero para no transmitir el virus a otros.

#### **Recomendaciones en los centros de trabajo, centros educativos, servicios públicos y comercio.**

- Disponer en los servicios sanitarios jabón, papel desechable o bien secadora eléctrica.
- Tener de manera visible la técnica de lavado de manos.
- Reforzar mediante comunicados internos, las medidas de lavado de manos y de protocolo de estornudo y tosido.
- Si se identifican personas con síntomas de gripe o respiratorios, referirlas a un establecimiento de salud más cercano o a su médico de empresa.
- Atender las recomendaciones oficiales de las autoridades de salud.

#### **Recomendaciones para los viajeros**

##### **Si tiene que viajar**

- Evitar las aglomeraciones y aplicar las medidas de higiene de lavado de manos y protocolo de estornudo.
- Declare si estuvo en un lugar afectado a la Dirección de Vigilancia de la Salud del Ministerio de Salud.

##### **Si viene de zonas afectadas**

- Controle su temperatura después de tres días de su regreso.
- En caso de fiebre debe consultar por teléfono al establecimiento de salud más cercano. Utilice pañuelo o mascarilla para proteger a su familia y entorno.
- Informe donde tuvo contactos después de su ingreso al país.
- Seguir las recomendaciones de las autoridades sanitarias del país

**TODA INFORMACION DEBE SER ENVIADA AL CENTRO NACIONAL DE**

**ENLACE: TEL. 22 56 0255, Fax 22 335061 y correo electrónico:**

**[vigsalud@netsalud.sa.cr](mailto:vigsalud@netsalud.sa.cr)**

**Sitio web de la CONPPI: [www.influenza.ccss.sa.cr](http://www.influenza.ccss.sa.cr)**



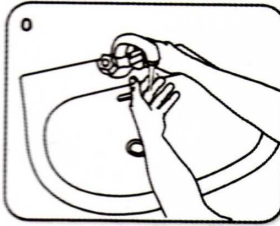
Centro  
Nacional de  
Enlace



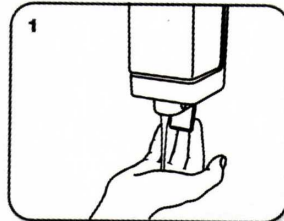
## COMO LAVARSE LAS MANOS CON AGUA Y JABÓN



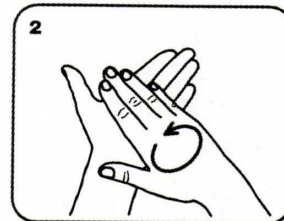
Duración del proceso: 40 a 60 segundos



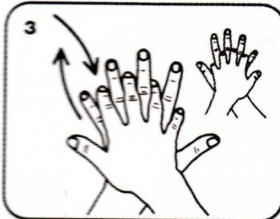
Humedezca las manos  
con agua



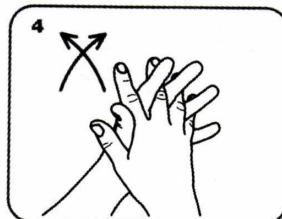
Aplique suficiente jabón para  
cubrir toda la superficie de las  
manos.



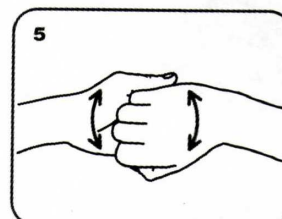
Frote sus manos  
palma con palma,



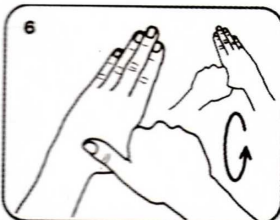
Coloque la mano derecha  
encima del dorso de la mano  
izquierda, entrelazando los  
dedos. Y viceversa.



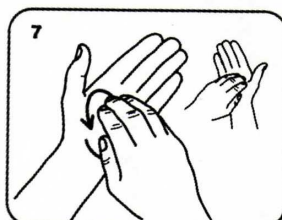
Ahora entrelace los dedos  
palma con palma.



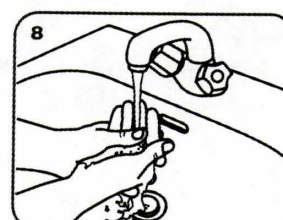
Apoye el dorso de los  
dedos contra las palmas de  
las manos con los dedos  
entrelazados



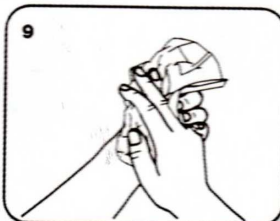
Apriete el pulgar izquierdo  
con la mano derecha, frote  
circularmente has lo mismo  
con la otra mano.



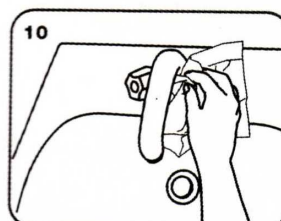
Frote circularmente hacia atrás  
y hacia delante, con la yema de  
los dedos de la derecha para  
con la izquierda y viceversa.



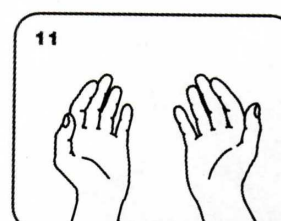
Enjuague con agua,



Seque las manos con una  
toalla desechable



Use la toalla para cerrar la llave  
del agua.



Manos limpias protegen  
nuestra salud.





Centro  
Nacional de  
Enlace



## FORMA CORRECTA DE TOSER Y DE ESTORNUDAR

