

CIRCULAR 005/2014



INFLUENZA



NO, como en todas las temporadas de frío las infecciones respiratorias agudas se incrementan y aún cuando este incremento es importante, no significa que estemos en una epidemia. La influenza no es una enfermedad nueva, se presenta año con año y actualmente de los distintos tipos de virus de la influenza, en México circulan tres virus estacionales: **A(H1N1), A(H3N2) e influenza B**, predominan el virus de la influenza A(H1N1). Sin embargo, es importante recordar que este virus, es ya un virus estacional y se encuentra incluido en la vacuna que se ministró a los niños(as) de los Centros de Desarrollo Infantil y Jardín de Niños el pasado 2013.



Todos somos susceptibles a contagiarnos el virus circula todo el año, se pueden contagiar al estar en contacto directo con personas enfermas de influenza, ya que se transmite de persona a persona (el virus entra al organismo por la boca, nariz y ojos), a través de gotitas de saliva que se expulsan al estornudar o toser o al saludar de mano, beso o abrazo.



SI, cuando pertenezcas a alguno de los siguientes grupos:

- Niñas y niños de 6 meses a 5 años de edad.
- Personas mayores de 60 años
- Mujeres embarazadas
- Personal de salud
- Personas con enfermedades pulmonares crónicas, obesidad, diabetes, inmunosuprimidas, cáncer, VIH o SIDA.

¿Qué están haciendo los CENDI y Jardín de Niños?

- Filtro clínico diario para valorar el estado de salud de los niños y niñas.
- Limpieza diaria de superficies.
- Promoción de medidas de higiene (lavado de manos, cubrirnos la boca para toser)
- Administración de vacuna de Influenza dentro de los CENDI y Jardín de Niños en noviembre y diciembre de 2013
- Valoración de la Cartilla Nacional de Vacunación y promover con las madres usuarias la aplicación de la vacuna de Influenza.

CIRCULAR 005/2014



INFLUENZA



Lávate las manos frecuentemente con **agua y jabón** o utiliza gel con base de alcohol. Lávate las al llegar a tu casa, después de tocar áreas de uso común (transporte público, barandales, tocar dinero, manijas), después de estornudar o toser, después de ir al baño y antes de comer.



Al toser o estornudar, cúbrete la nariz y boca con un pañuelo desechable o con el ángulo interno del brazo.”.



No escupas. Si es necesario hacerlo, utiliza un pañuelo desechable, ponlo en una bolsa de plástico, ciérrala y tírala a la basura; después lávate las manos.



No te toques la cara con las manos sucias, sobre todo la nariz, la boca y los ojos.



Limpia y desinfecta lugares, superficies y objetos de uso común: casas, oficinas, sitios cerrados, transporte, centros de reunión, etc., ventila y permite la entrada de luz solar.



Quédate en casa cuando tengas síntomas respiratorios y acude al ISSSTE si tienes fiebre mayor a 38° C, dolor de cabeza, dolor de garganta o escurrimiento nasal.