



INFORMACIÓN Y MEDIDAS ANTE LA GRIPE A

ÍNDICE

- **INTRODUCCIÓN**
- **INFORMACIÓN SOBRE LA NUEVA GRIPE A(H1N1)**
- **CARACTERÍSTICAS DE LA INFECCIÓN POR LA NUEVA GRIPE PANDÉMICA A (H1N1) EN LA COMUNIDAD EDUCATIVA.**
- **MEDIDAS DE PREVENCIÓN**
 - **MEDIDAS DE HIGIENE PERSONAL**
 - **MEDIDAS DE HIGIENE DEL CENTRO ESCOLAR**
 - **MATERIAL DE HIGIENE PERSONAL**
 - **MATERIAL PARA LIMPIEZA DEL CENTRO ESCOLAR**
- **MEDIDAS DE DETECCIÓN DE ENFERMOS Y ACTUACIÓN**
- **PLANIFICACIÓN Y COORDINACIÓN**
- **CONTROL DE LA INFECCIÓN DEL NUEVO VIRUS DE LA GRIPE A(H1N1)**

INTRODUCCIÓN

Las recomendaciones incluidas en esta guía tienen la finalidad de reforzar las medidas higiénicas que habitualmente se toman en los centros escolares y dar a conocer las medidas de prevención y actuaciones que se deben poner en marcha frente a la nueva gripe pandémica A (H1N1) y que también son de utilidad frente a otras enfermedades infecciosas. Su objetivo es limitar la transmisión del virus entre los integrantes de la comunidad educativa. En cualquier caso las páginas Web de las Consejerías de Sanidad de las Comunidades Autónomas también facilitan información al respecto y algunas Comunidades Autónomas cuentan con sus propias guías, que incluyen recomendaciones más específicas.

Estas directrices y recomendaciones son de carácter general, se irán actualizando ante la presencia de posibles cambios en la presentación de la enfermedad. Se debe seguir las actualizaciones consultando en la página Web del Ministerio de Sanidad y Política Social: <http://www.msps.es/> y consultando las páginas Web de las Comunidades Autónomas.

INFORMACIÓN SOBRE LA NUEVA GRIPE PANDÉMICA A(H1N1)

¿Qué es la gripe por el nuevo virus A (H1N1)?

La gripe por el nuevo virus A (H1N1) es una enfermedad infecciosa producida por un nuevo subtipo del virus de la gripe frente al que, precisamente por ser nuevo, no estamos inmunizados.

¿Cómo se contagia el virus A (H1N1)?

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

Se transmite de persona a persona principalmente por el aire, en las microgotas desaliva y secreciones nasales que se expulsan al toser, al hablar o al estornudar. Cuando se estornuda, se tose o se habla se emiten pequeñas gotas de saliva o secreciones nasales que tendrán virus en su interior en aquellas personas que padezcan gripe. Estas microgotas respiratorias pueden quedar en las manos, superficies o dispersarse en el aire.

Por tanto, el virus se puede transmitir al tocarse los ojos, la nariz o la boca tras tocar superficies en las que se hayan depositado las microgotas o secreciones respiratorias procedentes de una persona infectada.

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

¿Cuanto tiempo sobrevive el virus en las manos, y las superficies contaminadas?

La supervivencia del virus es:

- En las manos varios minutos.
- En superficies duras, no porosas (plásticos, acero inoxidable...) más de un día.
- En telas, papeles y pañuelos varias horas.

Por eso es necesario intensificar las medidas higiénicas habituales en los lugares en los que conviven muchas personas.

¿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 entre 5 y 7 días después.

¿Cuál es el periodo de incubación?

El periodo de incubación es de **1 a 7 días** tras haberse infectado por el virus, aunque en general está entre 3 y 4 días.

CARACTERÍSTICAS DE LA INFECCIÓN POR LA NUEVA GRIPE PANDÉMICA A (H1N1)

Las características de la infección por gripe pandémica A (H1N1) son muy semejantes a las que se presentan con la gripe estacional. Es aconsejable que el personal del centro escolar esté alerta para poder identificar con la mayor brevedad los posibles casos que se puedan dar y coordinarse con los profesionales de su servicio sanitario.

Síntomas más habituales

Los síntomas más habituales sobre la que hay que prestar atención en el alumnado o personal del centro, son los siguientes:

- **Fiebre superior a 38°C**

- **Tos**
- **Malestar general**
- **Irritabilidad (en niños pequeños)**
- **También se puede tener dolor de cabeza, dolor de garganta, estornudos, dolores musculares y, a veces, diarrea y vómitos.**

Todos estos síntomas son orientativos, la no presencia de alguno de ellos no implica que no exista infección.

Se debe contactar con los servicios sanitarios en las formas establecidas por cada Comunidad si la enfermedad empeora. La dificultad a respirar o una duración inusual indican empeoramiento.

Personas que presentan una mayor posibilidad de sufrir complicaciones

Las personas de cualquier edad (niños y adultos) con:

- Enfermedades del corazón (excepto hipertensión)
- Enfermedades respiratorias crónicas.
- Diabetes en tratamiento con fármacos.
- Insuficiencia renal moderada- grave.
- Enfermedades de la sangre como hemoglobinopatías o anemia si son moderadas o graves.
- Personas sin bazo.
- Enfermedades hepáticas crónicas avanzadas.
- Enfermedades neuromusculares graves.
- Inmunosupresión (incluida la del VIH-SIDA, los niños en tratamiento con cáncer en su domicilio, las producidas por fármacos o la de las personas trasplantadas)
- Obesidad mórbida (índice de masa corporal de 40 o más. Se calcula dividiendo el peso, en kilogramos, entre la altura, en metros, al cuadrado)
- Los menores de 18 años que reciben tratamiento prolongado con ácido acetilsalicílico (aspirina)
- Las embarazadas ya que durante el embarazo el sistema inmune está disminuido de manera natural, por eso hay más posibilidad de tener gripe y desarrollar complicaciones.

Pero si está embarazada no se alarme; la mayoría de mujeres embarazadas que han pasado la gripe han tenido sólo síntomas leves. Es importante extremar las medidas de higiene y seguir las recomendaciones generales. En el caso de empezar con fiebre bajarla lo antes posible tomando paracetamol (que es un medicamento seguro en el embarazo) y contactar lo antes posible con los servicios sanitarios.

Es posible que más adelante, con los datos del seguimiento de la pandemia, se identifiquen otros grupos de población con más probabilidad de desarrollar complicaciones.

Las personas que tengan síntomas de gripe y tengan algunas de las enfermedades o situaciones mencionadas deben consultar con los servicios sanitarios en las formas establecidas por las Comunidades Autónomas.

MEDIDAS DE PREVENCIÓN

La intensificación de medidas de higiene en el alumnado y en el personal del centro escolar: profesorado, monitores, personal de servicios o de limpieza..., así como en el recinto escolar, son imprescindibles para la prevención de la nueva gripe pandémica A(H1N1). Para asegurar que estas medidas se puedan realizar eficazmente es necesario que exista una planificación por parte del centro escolar

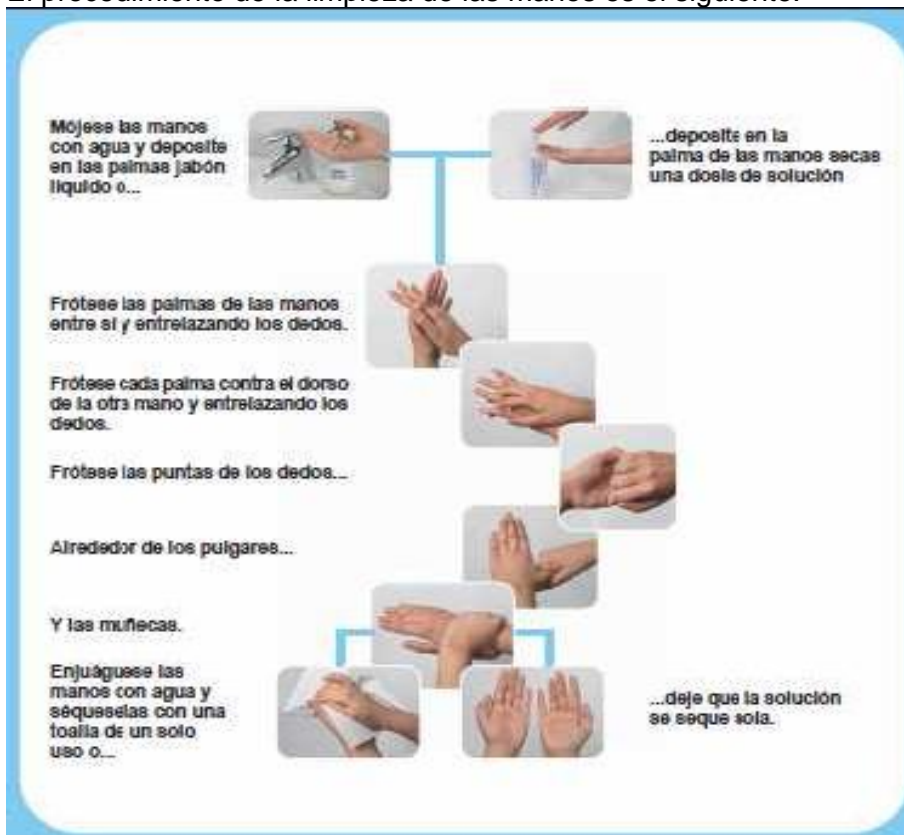
Existen unas zonas en el recinto escolar como son las aulas de informática, el salón de actos, la cafetería escolares, etc, que requieren una mención especial. Si bien las medidas de higiene son importantes en todo el recinto escolar, en estas áreas la importancia es mayor dado el elevado tránsito de alumnos que pasan por ellas a lo largo del día. Es conveniente extremar las medidas de higiene en las mismas.

Medidas de higiene personal

a.- Higiene de manos con agua y jabón

- El lavado de manos es la medida de higiene más importante para reducir la transmisión indirecta del virus de la nueva gripe pandémica A (H1N1).
- La higiene de manos **con jabón y agua** es el método recomendado. En lugares donde no sea posible acceder a lavabos, los productos que contienen alcohol también son efectivos, siempre que las manos no estén visiblemente sucias.
- El tiempo que hay que emplear en el lavado es **desde un mínimo de 20 segundos hasta aproximadamente durante 1 minuto**.
- Es aconsejable lavarse las manos con frecuencia y en particular:
 - ✓ 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 objetos comunes.
 - ✓ Cuando estén visiblemente sucias.

El procedimiento de la limpieza de las manos es el siguiente:



1. Primero mojar las manos con agua.

2. Aplicar el jabón y frotar las manos limpiando entre los dedos y bajo las uñas.
3. Aclarar con abundante agua corriente.
4. Secar las manos con una toalla de papel desechable.
5. Cerrar el grifo con la propia toalla de papel desechable.
6. Tirar el papel desechable a un cubo con tapa de pedal, si es posible, y con bolsa de plástico y cerrar el cubo.

b.- Higiene respiratoria.

El virus de la gripe se transmite de persona a persona por medio de las gotitas que emitimos al hablar, toser o estornudar. Las microgotas pueden quedar en las manos; por eso también hay que evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca.

Hay que enseñar a los alumnos que al toser o estornudar lo hagan de la siguiente manera:

- Con un pañuelo de papel desechable o papel higiénico y tras ello tirar el pañuelo usado a la basura y lavarse las manos.
- Cuando no sea posible acceder a papel desechable, se realizará sobre la flexura del codo



Hay que alentar al personal del centro escolar a:

— Secar con un papel desechable las mucosidades que puedan tener al toser y estornudar. Tras ello no olvidar lavarse las manos con agua y jabón según la técnica de la figura 1.

c.- Si se tiene gripe o sospecha no hay que asistir al centro escolar

- Si se tiene gripe o se sospecha que pueda tenerse **no hay que asistir al centro escolar**. Esta medida va dirigida tanto para el alumnado como para el personal del centro.
- La posibilidad de contagio puede producirse desde 12 a 24 horas antes de manifestarse los síntomas y se puede seguir contagiando hasta 7 días después. Se recomienda permanecer en casa mientras se esté enfermo para evitar contagiar a otras personas (al menos hasta 24 horas después de la desaparición de la fiebre sin usar medicamentos que la bajen).

d.- Enviar a los alumnos y personal con sospecha de enfermedad a casa

Si se presentan los síntomas de la enfermedad en el personal del centro escolar, estos deberán irse a su domicilio y seguir las mismas recomendaciones que el resto de la población.

Medidas de Higiene del Centro Escolar

Las gotitas de saliva expulsadas al toser o estornudar por un caso de nueva gripe pandémica A (H1N1) pueden entrar en contacto con la boca o nariz de las personas que se encuentran cerca o depositarse en las superficies (mesas, pomos de las puertas, objetos, juguetes...) permaneciendo allí hasta un máximo de 2 días, de ahí la importancia de mantener, reforzar y establecer nuevos procedimientos de las medidas higiénicas en el centro escolar.

Limpieza y desinfección

La limpieza y desinfección de los objetos y superficies ambientales del centro escolar ayuda a la eliminación de los virus que puedan estar presentes en ellos, minimizando así la transmisión del virus:

- Las indicaciones para los procedimientos de limpieza son las que se realizan habitualmente. Se puede usar un **jabón o detergente** disponible comercialmente. El agua puede ser fría o tibia, o según se recomiende en la etiqueta del producto de limpieza utilizado.
- Tras la limpieza con el jabón o detergente hay que realizar un enjuague con agua.
- Seguir cuidadosamente las instrucciones cuando se usen desinfectantes y limpiadores, prestando atención a las advertencias de peligro y recomendaciones de uso de artículos de protección personal como guantes de limpieza.
- Se deberá quitar el polvo que se haya depositado en las mesas u objetos con agua y jabón y no con trapos secos. Siempre que sea posible no se deberá barrer ya que supondría levantar el polvo del suelo, sino aspirar.
- En zonas como el aula de informática, el salón de actos, los bares escolares, etc, es importante extremar las medidas de higiene debido a la alta tramitación de alumnos en las mismas.

La limpieza se realizará en todo el centro escolar **al menos una vez al día**, prestando una máxima atención en:

- ✓ Mesas y sillas.
 - ✓ Pomos de las puertas.
 - ✓ Interruptores de la luz, teléfonos, timbres.
 - ✓ Material escolar y didáctico.
 - ✓ Aulas compartidas (informática, audiovisuales,...).
 - ✓ Teclados y ratones de ordenadores.
 - ✓ Aseos.
- Se recomienda **no tener alfombras, ni tapetes para el suelo**, a no ser que se extreme en ellos su limpieza. Si se tienen no se deben sacudir al limpiarlos.
 - Es conveniente utilizar **servilletas de papel desechables**, que se descartarán cada día una vez utilizadas, su eliminación se realizará en un cubo con tapa, siempre que sea posible, y con una bolsa de plástico en su interior. Tras la eliminación de la servilleta de papel, es conveniente lavarse las manos.
 - Se recomienda distanciar el espacio entre pupitres en las clases, si es posible.

Aireación del centro

- Se deben airear diariamente las aulas, comedores, aseos, y todas las dependencias del centro. Se abrirán las ventanas al menos antes de empezar y tras terminar las clases.

Gestión de residuos

El centro escolar mantendrá la misma gestión de residuos que los cursos anteriores.

Se aconseja que el personal que lo realice sea más estricto en cuanto a la protección utilizada para el manejo de los mismos y siempre utilizando de guantes.

Material de higiene personal

• Es conveniente procurar que el centro tenga disponibilidad del siguiente material de higiene personal:

- ü Jabón para lavar las manos de dispensación individual.
- ü Preparados de base alcohólica.
- ü Toallas de papel desechables.
- ü Pañuelos desechables.
- ü Cubos con tapa y con apertura a pedal.
- ü Bolsas de basura de plástico.

• Este material estará disponible en la mayoría de los lugares en donde sea necesario tales como aseos, comedor, patios...y se dispondrá en cada una de estas zonas, lo más accesible posible, un cubo con tapa con apertura a pedal y con bolsa de plástico dentro, para echar en él los pañuelos de papel desechables después de usarlos tras toser, estornudar o limpiarse la nariz.

• Es conveniente que se hagan provisiones para que el centro tenga dicho material en cantidades suficientes para que no falte cuando se precise y que esté almacenado en un lugar donde personal del centro lo pueda encontrar con facilidad si precisa de él.

Material para la limpieza del centro

- Jabón o detergente disponible comercialmente.
- Guantes de limpieza.
- Lejía.
- Productos habituales de limpieza.

MEDIDAS DE DETECCIÓN DE ENFERMOS Y ACTUACIÓN

Una de las medidas más importante para disminuir la difusión de la infección por gripe, es la identificación de posibles enfermos. En esta medida es muy importante que trabajen conjuntamente el personal del centro siguiendo las indicaciones que establezcan las autoridades sanitarias de cada Comunidad Autónoma.

La medida más práctica y fácil de adoptar es aconsejar que comprueben la posible existencia de síntomas todas las mañanas antes de salir hacia el centro escolar.

Ante la presencia de un posible enfermo en el centro escolar se deberán seguir las siguientes pautas de actuación:

- Situar a la persona afectada, en una habitación individual habilitada, en caso de que no pueda abandonar el centro.
- No utilizar Aspirina (Ácido acetilsalicílico) para el tratamiento de los síntomas gripales en los alumnos.

PLANIFICACIÓN Y COORDINACIÓN

La dirección del centro escolar puede prever la gestión de recursos y la organización de los mismos y del personal para conseguir un buen control de casos. Es conveniente por ello, realizar una planificación anticipada ante un posible caso de nueva gripe pandémica A (H1N1). A continuación se detallan las actuaciones recomendadas:

- Procurar el suministro de los materiales de limpieza tanto para la higiene personal como la del centro escolar, incluidos guantes. Tratar de tener reservas de jabón, toallas de papel desechable, pañuelos de papel desechables y papel higiénico.

- Garantizar que las instalaciones son las adecuadas para permitir lavarse las manos. _ El equipo directivo adoptará las medidas organizativas convenientes que minimicen el posible impacto de casos de gripe pandémica A (H1N1) en el centro.
- Se recomienda que el personal del centro conozca el plan de actuación en cada situación.
- Ante el inicio de los síntomas gripales, se aconsejará permanecer en casa.
- Cuando se diagnostique un caso en un aula, se informará a los demás usuarios del aula
- Facilitar que los profesionales que desarrollan su actividad en el centro educativo conocen las medidas de prevención recomendadas

CONTROL DE LA INFECCIÓN DEL NUEVO VIRUS DE LA GRIPE PANDÉMICA A (H1N1)

Las medidas de control de esta enfermedad varían en razón de una serie de características tal como la gravedad de la enfermedad, extensión de la epidemia, capacidad de atención de los Servicios Sanitarios, etc.

El objetivo de las medidas actuales es limitar la transmisión del virus en nuestro centro y entre las personas integrantes de la comunidad educativa.

En relación a las medidas del cierre de los centros escolares:

- **No** es recomendable un **cierre proactivo** del centro ni posponer el inicio del curso escolar. Los inconvenientes para la sociedad de una medida de este tipo superarían con creces las posibles ventajas en este momento.

- Se deben **intentará** mantener el **centro abierto** en la medida de lo posible, En cualquier caso las medidas respecto a las actividades escolares deben siempre realizarse en conjunto con las Autoridades Sanitarias.