

## Evite contaminar

- Si es un profesional de la salud o atiende personas enfermas con la influenza, no salga del sitio con ropa contaminada, batas, guantes, mascarillas o respiradores.
- Si está enfermo o sospecha estar enfermo con la influenza:



- no salga a trabajar ni visite sitios públicos, a menos que esté buscando asistencia médica,
- cubra su nariz y boca con un pañuelo desechable al toser o estornudar y, luego, échelo a la basura. Si no tiene un pañuelo desechable, tosa o estornude en la manga de su camisa, no use sus manos para cubrirse la boca y nariz, y
- lave sus manos con frecuencia utilizando agua y jabón, especialmente luego de estornudar o toser. Los limpiadores de mano a base de alcohol también son efectivos.

## Para más información puede dirigirse a las siguientes agencias:

- Centro para la Prevención y Control de Enfermedades (CDC por sus siglas en inglés).
  - [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)
  - Teléfono: 800-232-4636
- Departamento de Salud de Puerto Rico
  - [www.salud.gov.pr](http://www.salud.gov.pr)
  - Teléfono: 787-274-6831



DEPARTAMENTO DEL  
**TRABAJO**  
Y RECURSOS HUMANOS  
GOBIERNO DE PUERTO RICO



Administración de Seguridad y Salud  
Ocupacional de Puerto Rico  
(PR OSHA)

División de Programas Voluntarios

Edificio Prudencio Rivera Martínez  
Ave. Muñoz Rivera # 505, Piso 20  
Hato Rey, Puerto Rico 00918

Tel. (787) 754-2172  
Fax: (787) 767-6051, 282-7975

# Boletín

## Medidas Preventivas Contra el Virus H1N1

PR OSHA 033



División de Programas  
Voluntarios

## ¿Qué es el virus H1N1?

El H1N1 (llamado anteriormente influenza porcina) es un nuevo virus de influenza que causa enfermedad entre las personas. Este virus se transmite de persona a persona, probablemente en la misma forma que los virus de influenza de temporada.

## ¿Cómo se transmite?

Se piensa que la transmisión de persona a persona se efectúa por medio de los fluidos esparcidos por una persona infectada al toser o estornudar. El germen también se transmite cuando las personas tocan objetos y superficies contaminadas y luego se llevan las manos a los ojos, la boca o la nariz.

Las personas infectadas con el virus deben considerarse contagiosas mientras muestren síntomas de la enfermedad y posiblemente hasta 7 días luego del inicio de la enfermedad.

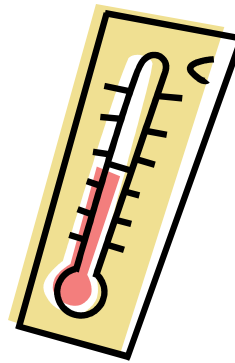
## ¿Cuáles son los síntomas?

Los síntomas del virus H1N1 son similares a los síntomas de la influenza común (la moga) e incluyen fiebre, tos, dolor de garganta, dolor en el cuerpo, dolor de cabeza y fatiga. Algunas personas han tenido vómitos y diarrea. Como consecuencia de este virus, similar a lo que ocurre con otros, algunas personas se han enfermado gravemente y han muerto.

## ¿Qué hacer si se enferma?

Si vive en un área donde se han informado casos de la influenza porcina o H1N1 o entra

en contacto con personas posiblemente infectadas y usted muestra alguno de los síntomas anteriormente indicados, usted debe contactar a su médico o proveedor de salud. En caso de que usted o un familiar muestre o sufra de los siguientes síntomas o condiciones, debe buscar asistencia médica de emergencia:



- **En los niños** - respiración rápida o entrecortada, tono azulado de la piel, no toma suficientes líquidos, no despierta o no interacciona, irritable al punto de no querer que lo sostengan o carguen, fiebre con salpullido, o síntomas tales como los de la influenza común los cuales mejoran, pero luego regresan con fiebre y con una tos más fuerte.
- **En los adultos** – dificultad para respirar, respiración entrecortada, dolor o presión del pecho o abdomen, mareos repentinos, confusión y vómitos severos y repentinos.

## Cómo protegerse



- Cubra su nariz y boca con un pañuelo desechable al toser o estornudar y luego échelo a la basura. Si no tiene un pañuelo desechable, tosa o estornude en la manga de su camisa; no use sus manos para cubrirse la boca y la nariz.



- Lave sus manos con frecuencia utilizando agua y jabón, especialmente luego de estornudar o toser. Los limpiadores de mano a base de alcohol también son efectivos.
- Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca.
- Evite contacto directo con personas enfermas.

## Profesionales de la salud: Cómo Protegerse



- Siga las recomendaciones previas.
- Evite estar de cara a la persona enferma.
- Al sostener infantes, acomode su cara sobre el hombro para evitar que le tosa o estornude en la cara.
- Utilice mascarilla o respirador tipo N95.
- Utilice guantes y batas.
- Utilice protección para los ojos y la cara si va a estar a 6 pies de una persona enferma que esté tosiendo.
- Coloque los guantes, mascarillas, respiradores tipo N95 y batas desechables en la basura tan pronto se los quite.
- Lávese las manos luego de quitarse y disponer de los guantes, mascarillas, respiradores tipo N95 y batas desechables.
- Mantenga las superficies limpias utilizando líquidos desinfectantes.

