



CIRCULAR No. 000007

05.

07 MAY 2009

Bogotá, 4 de mayo de 2009

**PARA:** Todos los funcionarios

**DE:** Secretaria General

**ASUNTO:** Virus Influenza A(H1N1)

Con el objeto de sumarnos en las estrategias de prevención contra el Virus influenza A(H1N1), para su información remitimos los siguientes documentos expedidos por el Ministerio de la Protección Social en su programa de prevención:

1. El Virus Influenza A(H1N1) nos toca a todos combatirlo también.
2. ¿Como prevenir el contagio?.
3. ¿Qué hacer si nos da gripa?.

La información relacionada con este tema puede ser consultada en la pagina del Ministerio de la Protección Social, invitamos a todos los funcionarios a consultarla y poner en practica dichas recomendaciones.

En el caso de que algún funcionario presente la sintomatología que se advierte en estos documentos, deberá dar aviso de inmediato a la Coordinación del Grupo de Talento Humano y adelantar las acciones que corresponden ante la EPS, con el objeto de poder seguir las instrucciones que el servicio médico nos imparta.

Cordial Saludo,

LINA MARIA TAMAYO BERRIO

Copia: Doctora Haydeé Cañizares Madariaga, Superintendente de Puertos y Transporte.  
Transcribió: Liliانا Castillo Zuluaga  
Revisó: Homero Sánchez Navarro  
C:\DOCUMENTS AND SETTINGS\TALENTOHUMAN05.SUPERTRANSPORTE\ESCRITORIO\05.2  
TALENTO HUMAN05.2.7 COMUNICACIONES\MEMORANDO TODOS 6-2009.DOC

el  
virus influenza  
A(H1N1)  
nos toca a todos,

**combatirlo  
también!!!**



**Yo puedo protegerme de la gripa común y la gripa por el virus de la influenza A (H1N1)**

#### ¿Qué es la gripa común?

La gripa común la producen muchos virus. Sus síntomas son fiebre, malestar general, tos, molestias en la garganta, dolores en el cuerpo, dolor de cabeza, congestión y secreción nasal. La gripa común normalmente se cura en pocos días, entre 3 y 5.

#### ¿Qué es la influenza A(H1N1)?

Uno de los virus que producen la gripa es la influenza. Hay varios tipos de virus de influenza y cada cierto tiempo aparece uno nuevo; es el caso del virus de la influenza A(H1N1). Como es un virus nuevo, aún no tenemos defensas y por eso se transmite muy fácil entre las personas. Entonces es de esperar que un número grande de personas contraiga el virus.

Una pandemia ocurre cuando una enfermedad infecciosa se presenta en personas en varios países al mismo tiempo. Es inminente que ocurra una pandemia por el nuevo virus de influenza A(H1N1). Aunque no se han confirmado casos en Colombia, es necesario informarnos, protegernos y sobre todo difundir información para que otras personas aprendan a prevenir la gripa común y la gripa por influenza A(H1N1).

#### ¿Qué pasa si la influenza A(H1N1) llega al país?

Pasa que muchas personas van a contraer



el virus, es decir se van a contagiar. De las contagiadas, la mayoría van a presentar síntomas leves de gripa común o, incluso, muchas no van a presentar síntomas. A cierto número de las personas con síntomas, que aún no se puede calcular, se les va a complicar la gripa, les va a dar neumonía. De las personas con neumonía, algunas pueden morir, pero aún no podemos decir cuántas. Que estos números sean más o menos grandes depende de nuestros comportamientos preventivos.

#### ¿Cómo se contagia una persona con el virus de influenza A(H1N1)?

Como todas las gripas, la ocasionada por el virus de la influenza A(H1N1), se transmite a través de las gotas de saliva y los mocos de personas enfermas, quienes al estornudar o toser sin cubrirse boca y nariz adecuadamente, dejan el virus en el aire o en sus manos, infectando luego los objetos que tocan.

Por lo anterior existen varias formas de contraer el virus:

- 1) Transmisión de persona a persona: una persona que tiene gripa y no se cubre la boca y nariz al toser o estornudar, le transmite el virus a las personas sanas que están cerca (a menos de dos metros).
- 2) Transmisión por contacto con objetos contaminados: las personas que tienen gripa

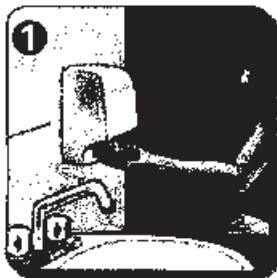
pueden contaminar objetos a su alrededor cuando tosen o estornudan sin cubrirse boca y nariz, y por ello quedan gotas de saliva y secreciones en los objetos. También puede ocurrir contaminación de objetos cuando al taparse la boca con las manos al toser o estornudar se tocan luego objetos como pasamanos, calulares, esferos, pocillos, computadores, mesas, etc., donde quedan gotas de saliva y secreciones que otras personas tocan. Las personas que tocan los objetos infectados se contagian cuando pasan sus manos contaminadas por ojos, nariz y boca.



**¿Existe una vacuna para protegerse de la infección por el virus de la influenza A(H1N1)?**

**No existe una vacuna para protegerse de la infección por el virus de la influenza A (H1N1).** Como es un virus nuevo no se ha descubierto la vacuna. ¿Entonces la vacuna actual no sirve? La vacuna actual es efectiva contra el virus de la influenza "común" que circula entre humanos, no protege contra el nuevo virus de la influenza A(H1N1). Es importante que todos los niños entre 6 y 23 meses, y los mayores de 60 años continúen vacunándose éste y todos los años contra la influenza común.

## Ponga en marcha las siguientes recomendaciones:



### ¿Cómo prevenir el contagio?

- **Lévese las manos con frecuencia, especialmente después de toser o estornudar.** Hágalo con agua corriente y jabón, restregando muy bien cada parte (dorso, palma, dedos, comisuras entre los dedos, las uñas e incluso la muñeca) por lo menos durante 15 segundos, enjuagando completamente y secándolas con una toalla limpia.

- **Aprenda a toser y estornudar, cubriéndose boca y nariz con un pañuelo desechable, que luego tira a la caneca, o con el brazo o la manga, si el estornudo le coge sin pañuelo. No use las manos para cubrirse la boca, así no infectará luego los objetos y personas que toque.**



### **Si usted tiene gripa:**

- **Si le da gripa, quédase en la casa, guarde reposo, consuma bastantes líquidos y no se automedique. Evite contagiar a las demás personas de la familia: use tapabocas, evite el contacto físico, no comparta los utensilios de cocina sin haberlos lavado, permanezca y duerma solo en una habitación y mantenga las ventanas abiertas y la puerta cerrada.**
- **Acuda a los servicios de salud sólo si la gripa se complica, porque si acude con una gripa común, esparce ese virus, corre**

el riesgo de contagiarse de otros virus y además congestiona los servicios de salud, impidiendo la atención oportuna de personas que realmente los necesiten. El síntoma clave en adultos para saber si la gripa se complicó, es la dificultad para respirar por razones distintas a la congestión nasal (es decir cuando hay sensación de ahogo). En niñas y niños usted puede identificar complicación cuando la respiración es rápida, se les hunde el abdomen bajo las costillas y se escuchan ruidos al respirar.



- **Al momento de comer o beber no comparta con otras personas vasos, pocillos ni cubiertos.**
- **Evite saludos de mano, abrazo o beso.**
- **Evite tocarse la boca, la nariz y los ojos sin haberse lavado previamente las manos.**
- **Mantenga limpios los objetos de uso común, como manijas, grifos, pasamanos, teléfonos, celulares, interruptores de luz, entre otros objetos**
- **Mantenga aireadas y permita la entrada del sol a casas, oficinas, colegios, fábricas y demás lugares cerrados.**

## ¿Qué hacer si se confirma la presencia del virus de influenza A(H1N1) en Colombia?

Si se confirma su presencia, aplique estrictamente las recomendaciones mencionadas anteriormente, e implemente adicionalmente las siguientes:

- Evite asistir a lugares y actos muy concurridos.
- Use adecuadamente el tapabocas. Póngalo sobre boca y nariz. Ajústelo para que quede firme, pero cómodo. Reemplácelo cada vez que esté húmedo o visiblemente sucio. Bótelo a la basura y lávese las manos después de cambiarlo.
- Comparta esta información con todas las personas que pueda, es un acto de solidaridad que ayuda a prevenir el contagio.

### ¿Cómo se trata la influenza por el virus A(H1N1)?

Existen medicamentos antivirales, cuyo uso debe ser ordenado por un(a) médico(a). En personas sin la enfermedad, su uso no tiene ninguna utilidad; por el contrario, su utilización inadecuada puede hacer que los virus resistan estos medicamentos cuando se necesiten.

### Recuerde

**La influenza A(H1N1) nos toca a todos, combatirla también. Podemos protegernos...**

- Lavándonos las manos con frecuencia.
- Aprendiendo a toser y estornudar.
- Si nos da gripa, quedándonos en casa.
- Acudiendo a los servicios de salud sólo si la gripa se complica.
- Si se confirma que la influenza A(H1N1) está en Colombia, extremando estas medidas y atendiendo las indicaciones de las autoridades.
- Compartiendo esta información con familiares, vecinos, compañeros de trabajo o estudio, amigos y con todas las personas que podamos.

Para mayor información llame desde todo el país al 01800 111758 y en Bogotá al 5879030  
[www.minproteccionsocial.gov.co](http://www.minproteccionsocial.gov.co)



Ministerio de la Protección Social  
República de Colombia



Naciones Unidas



el virus influenza  
A (H1N1)  
nos toca a todos,

**combatirlo  
también!!!**



# ¿Cómo prevenir el contagio?



## Lávese las manos con frecuencia

Use agua corriente y jabón, restriéguelas muy bien, enjuáguelas completamente y séquelas con una toalla limpia.

## Aprenda a toser y estomudar

Cúbrase boca y nariz con un pañuelo desechable o con el brazo o la manga. No use las manos, así no infectará los objetos y personas que toque luego.



## Mantenga limpios los objetos de uso común

Como manijas de puertas, baños, pasamanos, teléfonos, celulares, botones de los ascensores e interruptores de luz, muebles, y agarraderas del transporte público.

## Deje que entren el aire y la luz

A casas, oficinas, colegios, fábricas y demás lugares cerrados.



## Si le da gripa, quédese en la casa

Para no esparcir el virus. Guarde reposo, consuma bastantes líquidos y no se automedique. Permanezca y duerma solo en una habitación con las ventanas abiertas y la puerta cerrada.

### Para mayor información

llame desde todo el país al 01800 111758 y en Bogotá al 5879030  
[www.mlaproteccionsocial.gov.co](http://www.mlaproteccionsocial.gov.co)



Ministerio de la Protección Social  
República de Colombia



Naciones Unidas

el  
virus influenza  
A (H1N1)  
nos toca a todos,

**combatirlo  
también!!!**



# ¿Qué hacer si nos da gripa?



**Si le da gripa, quédese en la casa**

Para no esparcir el virus.

**Guarde reposo**

Consuma bastantes líquidos y no se automedique.

**Evite contagiar a las demás  
personas de la familia o cercanas:**

Use tapabocas, evite el contacto físico, no comparta los utensilios de cocina sin haberlos lavado, permanezca y duerma solo en una habitación y mantenga las ventanas abiertas y la puerta cerrada.



**Si debe salir, hágalo con tapabocas.**

**Acuda a los servicios de salud sólo si  
la gripa se complica.**

El síntoma clave para saberlo es:

**En personas adultas**, cuando hay sensación de ahogo, es decir, dificultad para respirar por razones distintas a la congestión nasal.

**En niñas y niños**, cuando la respiración es rápida, se les hunde el abdomen bajo las costillas y se escuchan ruidos al respirar.

Para mayor información llame desde todo el país al 01800 111758 y en Bogotá al 5879030  
[www.minproteccionsocial.gov.co](http://www.minproteccionsocial.gov.co)



Ministerio de la Protección Social  
República de Colombia



Naciones Unidas