



U.S. Highbush Blueberry Council

2390 East Bidwell Street, Suite 300 Folsom, California 95630
Phone (916) 983-0111 Fax (916) 983-9022 Web Site: www.blueberry.org

USHBC MEMO

Para: Miembros de la Industria de Blueberry
De: Mark Villata
Fecha: 4 de mayo del 2009
Ref.: **Precauciones sobre la influenza H1N1**

Las recientes noticias sobre la influenza **H1N1** ilustra nuevamente la necesidad de recordar continuamente a sus trabajadores, tanto de campo como de planta, sobre las practicas básicas de sanidad. De acuerdo al Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) los siguientes pasos deben ser seguidos para protegerse a usted y otros previendo la contaminación de microbios que causan enfermedades respiratorias como la influenza.

Les recomendamos que continúen compartiendo la siguiente información con todos sus trabajadores, que tengan suficientes pañuelos de papel y desinfectante de manos disponibles, y que recomiende a cualquiera que muestre señas de mal estar de permanecer en casa:

- Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo desechable al toser o estornudar. Bote el pañuelo desechable a la basura después de usarlo.
- Lávese las manos a menudo con agua y jabón, especialmente después de toser o estornudar. Los desinfectantes para manos a base de alcohol también son eficaces.
- Trate de no tocarse los ojos, la nariz ni la boca. Esta es la manera en que se propagan los gérmenes.
- Trate de evitar el contacto cercano con personas enfermas.
- Si se enferma con influenza, el CDC recomienda que no vaya al trabajo ni la escuela y se quede en casa, y que limite el contacto con otros para evitar contagiarlos.

Es importante mencionar que de acuerdo a fuentes del gobierno federal, el virus responsable por el brote de casos de infección de influenza H1N1 en Mexico y los Estados Unidos, no es transmitido a través de los alimentos. El virus es transmitido de persona a persona.

Para referencia en relación con la influenza H1N1 a continuación se les anexa unas series de preguntas y respuestas de parte del CDC. **Favor de contactar al USHBC al (916) 983-0111 para asistencia con las solicitudes de los medios de comunicación.**

Reimpreso de la página de “Preguntas y Respuestas de la influenza “H1N1” (influenza H1N1)” del Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.

Se puede encontrar más detalles en la página de Internet del CDC en www.cdc.gov

¿Cuáles son los signos y síntomas de la influenza H1N1 en las personas?

Los síntomas de la influenza H1N1 son parecidos a los síntomas de la influenza o gripe estacional. Entre ellos se incluyen fiebre, tos, dolor de cabeza, dolor del cuerpo, dolor de cabeza, escalofríos y cansancio. Algunas personas también pueden tener diarrea y vómito. En años anteriores, algunas personas con la influenza H1N1 sufrían enfermedades graves (neumonía e insuficiencia respiratoria) o morían. Tal como ocurre con la influenza estacional, la influenza H1N1 también puede empeorar afecciones médicas existentes.

¿Cómo se propaga la influenza H1N1?

La transmisión de la influenza H1N1 (virus H1N1) puede ocurrir de la misma forma que la de la influenza estacional en las personas, es decir principalmente de persona a persona cuando las personas infectadas por el virus de la influenza tosen o estornudan. Las personas pueden infectarse al tocar algo que tenga el virus de la influenza y luego llevarse las manos a la boca o la nariz.

¿Cómo puede uno con influenza infectar a otro?

Gente infectada puede infectar a otros a partir del primer día, inclusive antes de que los síntomas se hayan desarrollado y hasta 7 días después de haberse enfermado. Esto quiere decir que puede pasar la influenza a alguien más antes de que Usted mismo sepa si está enfermo, y también al mismo tiempo que esté enfermo.

¿Qué puedo hacer para evitar enfermarme?

Lo primero y más importante es lavarse las manos. Intente mantenerse en buen estado de salud. Duerma lo suficiente, sea activo físicamente, controle el estrés, beba muchos líquidos y coma alimentos nutritivos. Trate de no tocar superficies que hayan podido ser contaminadas por el virus de la influenza. Evite el contacto cercano con personas que estén enfermas.

¿Por cuánto tiempo puede una persona infectada propagar la influenza H1N1 a otras?

Las personas infectadas por el virus de la influenza H1N1 pueden transmitir la enfermedad mientras tengan los síntomas (fiebre, tos, dolor de garganta, dolores en el cuerpo, dolor de cabeza, escalofríos y cansancio, y en algunos casos diarrea y vómito) y posiblemente hasta siete días después del inicio de la enfermedad. Los niños, especialmente los más pequeños, podrían ser contagiosos durante periodos más largos.

¿Qué superficies son las fuentes más probables de contaminación?

Los gérmenes pueden propagarse cuando una persona toca algo contaminado con gérmenes y después de toca los ojos, nariz o boca. Las gotitas respiratorias de otra persona infectada que tose o estornuda se mueven en el aire. los gérmenes también pueden propagarse cuando una persona toca las gotitas respiratorias de otra persona en una superficie como un escritorio y a continuación se toca sus propios ojos, boca o nariz antes de lavarse las manos en una superficie como un escritorio y a continuación se toca sus propios ojos, boca o nariz antes de lavarse las manos.

¿Cuánto tiempo puede vivir el virus fuera del cuerpo?

Sabemos que algunos virus y bacterias pueden vivir 2 horas o más en superficies como mesas de cafeterías, manillas o tiradores de puertas y escritorios. El frecuente lavado de manos ayudará a reducir la chance de contaminación derivado de estas superficies frecuentes.

¿Cómo detener la propagación del virus cuando esta tosiendo o estornudando?

Si está enfermo limite el contacto con otras personas y no vaya al trabajo ni a la escuela. Toser o estornudar sobre un pañuelo de papel y luego tirarlo. Cubrirse con las manos al toser o estornudar si no tiene a mano un pañuelo de papel y lavarse las manos cada vez que tosa o estornude.

¿Cuál es la mejor técnica para lavarme las manos y prevenir contagiarme con la influenza?

Las manos limpias previenen infecciones. Lávese con agua y jabón o use un desinfectante para manos a base de alcohol. Mójese las manos con agua corriente y enjabónese las. Use agua tibia si puede. Recomendamos que se frote las manos durante 15 a 20 segundos. Cuando no se disponga de agua y jabón, podrá usar toallitas húmedas o gel desinfectante para las manos basados en alcohol. Se pueden comprar en la mayoría de los supermercados y farmacias. Si usa gel, frótese las manos hasta que el gel se seque. El gel no necesita agua para que haga efecto; el alcohol que contiene elimina los gérmenes que haya en sus manos. Los puede encontrar en la mayoría de los supermercados y farmacias. Si usa gel desinfectante, frótese las manos hasta que se sequen.

¿Qué debo hacer si me enfermo?

Comuníquese con su proveedor de atención médica si usted vive en un área donde se hayan identificado casos de infecciones por influenza H1N1 en personas y se enferma con síntomas parecidos a los de la influenza (entre ellos, fiebre, dolor del cuerpo, secreciones de la nariz, dolor de garganta, náusea o vómito o diarrea). El proveedor de atención médica decidirá si hace falta realizar pruebas para detectar la influenza o si necesita que le hagan tratamiento.

Si está enfermo, se debe quedar en casa y evitar el contacto con otras personas tanto como sea posible para evitar propagar su enfermedad a otros.

Si se enferma y presenta alguno de los siguientes signos de advertencia, busque atención médica de inmediato.

En los niños, los principales signos de emergencia que requieren atención médica inmediata son:

- Respiración agitada o dificultad para respirar.
- Color azulado en la piel.
- Que el niño no esté tomando suficientes líquidos.
- El niño no quiere despertarse ni interactuar con los otros.
- Que el niño esté tan molesto que no quiera que lo carguen.
- Los síntomas similares a los de la influenza o gripe mejoran pero luego regresan con fiebre y una tos peor.
- Fiebre con sarpullido.

En los adultos, los principales signos de advertencia que requieren atención médica de emergencia son:

- Dificultad para respirar o se queda sin aliento.
- Dolor o presión en el pecho o el abdomen.
- Mareo repentino.
- Confusión.
- Vómitos fuertes o constantes.