



Almaviva 

## **Mensaje de prevención clientes y usuarios**

Almaviva, con el objetivo de promover el bienestar de sus clientes, de sus trabajadores y de la comunidad en general, se une a las campañas gubernamentales de prevención para evitar el contagio de la gripe común y la gripe de la influenza A (H1N1), por lo cual le envía la siguiente información y recomendaciones:

### **¿Qué es la influenza A (H1N1)?**

La influenza A (H1N1) es una enfermedad respiratoria de los cerdos causada por el virus de la influenza tipo A, el cual provoca brotes comunes de influenza entre estos animales.

Estos virus pueden propagarse entre los cerdos durante todo el año, pero la mayoría de los brotes infecciosos ocurren en los meses finales del otoño e invierno, al igual que los brotes en las personas.

### **¿Los seres humanos pueden contagiarse de influenza A (H1N1)?**

Los virus de la influenza A (H1N1) por lo general no infectan a los seres humanos.

Sin embargo, han ocurrido casos esporádicos de infecciones de influenza A (H1N1) en seres humanos.

Por lo general, estos casos se presentan en personas que tienen exposición directa a los cerdos.

Además, ha habido algunos casos documentados de personas que han contagiado el virus a otras.

### **¿Cuáles son los síntomas de la influenza A (H1N1) en los seres humanos?**

Los síntomas en las personas son similares a los de la influenza estacional común en seres humanos y entre estos se incluyen fiebre, letargo, falta de apetito y tos.

Algunas personas con influenza A (H1N1) han reportado también secreciones nasales, dolor de garganta, náuseas, vómitos y diarrea.

## **Recomendaciones para prevenir el contagio**

1. Lávese 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.

2. 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 común:

- Evite contagiar a las demás personas : use tapabocas, evite el contacto físico, no comparta los utensilios de cocina sin haberlos lavado.
- 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.
- 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.

*Información tomada del Ministerio de Protección Social y recomendaciones de la ARP.*