

MEDIDAS DE PREVENCIÓN

Para prevenirla:

1. Al toser o estornudar use un pañuelo desechable o papel higiénico y arrojelo al basurero.
2. Si no tiene pañuelo, cúbrase con el brazo. ¡Nunca se cubra con las manos!
3. Lávese las manos con agua y jabón frecuentemente.
4. Evite los lugares cerrados con gran concentración de personas.
5. NO SE AUTOMEDIQUE
6. Para desinfectar el hogar. Hervir 10 limones con cascara y semillas en 02 litros de agua y vaporizar toda la casa para eliminar microorganismos, el líquido tomarlo como te.



Si viajas:

Si presenta los síntomas y ha viajado a México, Estados Unidos y Canadá (en los 7 días anteriores) acuda de inmediato al establecimiento de salud.

TIPS INFLUENZA

- No te alarmes, cualquier resfrío no es influenza.
- No te dejes llevar por rumores. Sigue las recomendaciones oficiales del Ministerio de Salud.

- Infórmate adecuadamente y evita las especulaciones, así cuidarás la salud física y mental de tu familia.
- Puedes encontrar toda la información necesaria en la página web del Ministerio de Salud www.minsa.gob.pe.

Practica el lavado de manos en forma frecuente y te protegerás de la influenza.

ES MUY IMPORTANTE DESPARASITARSE agregando 20 semillas de papaya en el jugo tomándolo por tres días y/o beber agua de paico o agregarlo a las comidas.

Alimentación para combatir la Influenza

Desayuno: Tomar jugo de naranja, camu-camu, cocona, carambola, ensalada de cítricos, fresas, plátanos, higos frescos con miel de abeja, aguade linaza, cola de caballo, pasas y pan tostado, jugo de zanahoria, limón, cebolla, ajo, jugo de zanahoria, espinaca, ajo, apio, pepino. **Tomar al instante de preparados para evitar la pérdida de sus propiedades.**

Almuerzo: Caldo de espinacas, perejil, papas amarillas y fideos entrefinos. Guiso de alcachofa, papas o puré de zapallo y ensalada de tomates / Tomar caldo de gallina con papas amarillas, kiwi y cebolla, vegetales con mucha cebolla y ajos, ensaladas con vegetales, y consumir toronjas y limones.

Cena: Jugo de frutas o alguna bebida medicinal / tomar jugo de zanahoria, limón, cebolla, ajo / Tomar jugo de zanahoria, espinaca, ajo, berro, apio, pepino / Tomar jugo de zanahoria.

Mayor información: en la Oficina General de Bienestar Universitario Departamento Médico Dental sito en NANA Y N° 363 – Iquitos

UNIVERSIDAD
NACIONAL DE LA
AMAZONÍA
PERUANA



OFICINA GENERAL
DE BIENESTAR
UNIVERSITARIO –
OGEBU



**INFLUENZA
A(H1N1)**

**La Oficina General de
Bienestar Universitario
CUIDANDO LA SALUD
de la FAMILIA
UNIVERSITARIA**

PRESENTACION

La gripe o Influenza es una enfermedad de origen vírico que nos ataca de manera inexorable todos los años en especial durante los meses más húmedos y fríos, en general y de forma sencilla diremos que la mayoría de la población mundial sufre anualmente como mínimo un brote de esta molesta e incómoda enfermedad, creo que no es exagerado decir que todos nosotros hemos sufrido esos incómodos síntomas en alguna ocasión, también es cierto que produce anualmente cientos de miles de muertos en todo el mundo, no por el virus en sí, sino por las complicaciones en sistemas inmunitarios deprimidos e individuos más débiles, sus víctimas suelen ser en estos casos niños, ancianos y enfermos inmunodeprimidos.

ALERTA

A las 06.00 horas GMT del 5 de mayo de 2009, 21 países habían notificado oficialmente 1124 casos de infección por el virus gripal A(H1N1). México había notificado 590 casos humanos confirmados mediante pruebas de laboratorio, 25 de ellos mortales, y los Estados Unidos de América otros 286, 1 de ellos mortal. También se habían notificado casos confirmados mediante pruebas de laboratorio, ninguno de ellos mortal, en los países siguientes: Alemania (8), Austria (1), Canadá (140), Región Administrativa Especial de Hong Kong (China) (1), Colombia (1), Costa Rica (1), Dinamarca (1), El Salvador (2), España (54), Francia (4), Irlanda (1), Israel (4), Italia (2), Nueva Zelanda (6), Países Bajos (1), Portugal (1), República de Corea (1), Reino Unido (18) y Suiza (1).

En el PERU no se han reportado casos Comprobados de esta Enfermedad

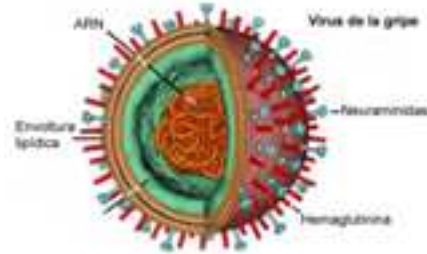
La Jefatura de OGEBU

OBJETIVO:

1. Informar y Educar a la Comunidad Universitaria sobre la problemática de la enfermedad de la influenza H1N1.
2. Brindar Conocimiento sobre las medidas preventivas de la enfermedad.

EL VIRUS A(N1H1) - MÁS CONOCIDO COMO VIRUS DE LA GRIPE PORCINA)

Se trata de un microorganismo formado por una cadena de ARN simple, generalmente rodeado por una membrana que lo encapsula y protege, se parece mucho al virus habitualmente causante de la gripe humana y su representación podría ser algo así.

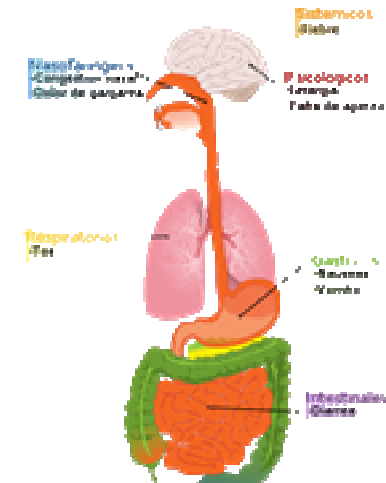


¿Cómo se contrae?

- Se transmite de persona a persona
- A través de las gotas de saliva que viajan por el aire cuando una persona tose, estornuda o escupe
- No se transmite por consumir carne de cerdo o sus derivados
- El virus de la influenza porcina se destruye a temperaturas de 70 °C, es decir, cuando se cocina la carne.

¿Cuáles son sus síntomas?

- Fiebre mayor de 38°C
- Tos
- Dolor de garganta
- Congestión nasal
- Dolores de cabeza
- Dolores musculares



COMPLICACIONES

Las complicaciones de la gripe ocurren más a menudo en pacientes mayores de 64 años de edad, así como en aquellos con ciertos trastornos crónicos, como enfermedades cardíacas y pulmonares, diabetes mellitus, hemoglobinopatías, disfunción renal e inmunodepresión. La neumonía es la complicación más grave de la gripe y puede presentarse como neumonía gripal "primaria", neumonía bacteriana secundaria o neumonía mixta, vírica y bacteriana.

**Pronto
Campaña de vacunación
contra la Influenza**