

Tacna, 15 de Julio del 2013.

**OFICIO MULTIPLE N° 170 - 2013-DGP-DRSET/GOB.REG.TACNA**

SEÑORES/AS: DIRECTORES/AS DE INSTITUCIONES EDUCATIVAS PUBLICAS Y PRIVADAS  
DE LA REGION DE EDUCACION DE TACNA.

ASUNTO: IMPLEMENTAR MEDIDAS DE PREVENCION CONTRA LA INFLUENZA A H1N1.  
PRESENTE.

Es grato dirigirme a ustedes para saludarlo e implementar las siguientes medidas de prevención para evitar el contagio del **virus de la influenza A H1N1**.

El virus no tiene vida propia (es material genético, no lo podemos destruir y convive con nosotros desde el 2009), necesita de una célula para poder replicarse y con ello producir la enfermedad. La influenza es más severa en niños, personas mayores a 65 años, mujeres embarazadas y personas con ciertas condiciones crónicas.

Se cree que el virus de la influenza AH1N1 se transmite de la misma forma que la influenza estacional común (gripe), principalmente a través de la tos y el estornudo de las personas que están enfermas con el virus, pero también puede contagiarse al tocar objetos infectados y luego tocarse la boca y la nariz. Los accesos de entrada del virus de la influenza son las fosas nasales, la boca y la garganta.

Síntomas: fiebre alta, dolor de cabeza, dolores musculares, cansancio extremo, congestión o secreción nasal, dolor de garganta, tos seca severa y de larga duración, fiebre y dolores musculares que pueden durar de tres a cinco días, la tos y falta de energía pueden durar dos semanas o más, otros síntomas, particularmente en los niños podrían ser náuseas, vómito y diarrea.

**Medidas de prevención:**

1. Cubrirse la boca y la nariz con un pañuelo desechable cuando tosa o estornude.
2. Deshacerse de inmediato del pañuelo que utilice.
3. Lavarse las manos a menudo por un periodo de 20 segundos para que realmente sea efectivo.
4. Evitar tocarse los ojos, la nariz o boca con manos no lavadas.
5. Evitar acercarse a personas enfermas.
6. Limpiar con frecuencia las superficies, juguetes y artículos que se utilizan a diario.
7. Utilizar un desinfectante aprobado contra las bacterias y virus. Puede ser cloro mezclado con agua.
8. Si el estudiante está enfermo se recomienda que se quede en casa, y que limite el contacto con otras personas para evitar infectarlas. (por un periodo de siete días, desde que empezaron los síntomas hasta que haya pasado 24 horas desde que desaparecieron los síntomas)
9. Haga gárgaras dos veces al día con agua de sal tibia.
10. Limpie sus fosas nasales al menos una vez al día con agua de sal tibia.
11. Consuma frutas que contienen vitamina C. (con ello se refuerza el sistema inmunológico)
12. Beba líquidos tibios, tanto como pueda. Procure estar siempre bien abrigado.

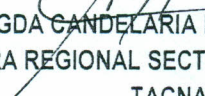
La mejor defensa es la educación y la prevención, si usted cuida su salud, también cuida la salud de los demás y contribuye a controlar la dispersión de esta enfermedad.

Sin otro particular aprecio la oportunidad para reiterarles los sentimientos de mi mayor consideración y estima.

Atentamente,



GOBIERNO REGIONAL DE TACNA

  
LIC. MAGDA GANDELARIA PORTUGAL COPAJA  
DIRECTORA REGIONAL SECTORIAL DE EDUCACION  
TACNA

DRSET/MCPC  
DGP/FEIP