

compras, entidades deportivas y todo lugar que concentre muchas personas tales como espectáculos deportivos o artísticos.

Los restaurantes, casas de comidas y locales comerciales podrán funcionar siempre y cuando garanticen que exista un mínimo de distancia de dos metros entre sus concurrentes.

La lista de sitios a cerrarse incluye cualquier otro que, aunque no esté expresamente mencionado, represente un riesgo para la salud de la comunidad.

> La licencia con goce de haberes por 30 días para trabajadores y trabajadoras municipales dentro del grupo de riesgo: embarazadas y personas inmunodeprimidas.

Estas disposiciones se acompañan de una serie de medidas sanitarias, algunas de las cuales resumimos aquí:

Si tiene alguna duda comuníquese con nosotros al **0800 999 5656** de lunes a viernes de 8 a 20 hs., o a través de nuestra página web: **[www.quilmes.gov.ar](http://www.quilmes.gov.ar)**

> Se indica la suspensión de controles pediátricos, con excepción de los niños con factores de riesgos, para evitar exponerlos a situaciones de contagio.

> Por el mismo motivo, se reprogramarán los controles a las embarazadas en hospitales y CAPS, excepto de aquellas que presenten riesgos. Estas últimas serán atendidas con entrada y sala de espera diferenciadas.

> Se indica el tratamiento domiciliario de pacientes sospechosos, con seguimiento telefónico y a través de promotores de salud.

• La Secretaría de Salud garantiza la distribución de antivirales y cualquier medicación complementaria que se requiera para el tratamiento de los casos notificados de Gripe A H1N1, tanto a instituciones públicas y como privadas.

# RECOMENDACIONES GENERALES Y MEDIDAS DE PREVENCIÓN DE LA GRIPE A H1N1

El Municipio de Quilmes ha declarado una **emergencia sanitaria** en nuestro distrito para hacer frente a la pandemia de Gripe A H1N1. Dicha emergencia **regirá desde el 2 hasta el 12 de julio** y consiste en una serie de medidas preventivas y sanitarias que contamos aquí mismo. Antes de eso, respondemos algunas de las preguntas que nos realizan a diario en los centros de salud y agregamos algunas recomendaciones generales que lo ayudarán a comprender de qué se trata esta pandemia y cómo cuidarnos.

**Lea este material y cumpla las medidas de prevención aquí propuestas.** Sin miedo y con cuidado es el mejor modo de enfrentar esta emergencia.



**MUNICIPIO DE QUILMES**  
**SECRETARÍA DE SALUD**

### **¿Esta Gripe es más mortal que otras gripes?**

Por lo que se conoce científicamente hasta ahora, no. Ocurre que se transmite muy fácilmente, y por ende se multiplica con mucha rapidez. La posibilidad de complicaciones son las mismas que las de cualquier gripe.

### **¿Cuáles son los síntomas de la Gripe A**

**H1N1?** Los mismos que los de cualquier otra gripe: más de 38 grados de fiebre sumado a por lo menos uno de los siguientes signos: tos, dolor de garganta, congestión nasal, dolor de cabeza, dolores musculares.

### **¿Afecta a algunas personas más que a otras?**

Sí. Hay personas que están más expuestas a enfermarse y a sufrir complicaciones que otras. A ese conjunto de personas se lo llama grupo de riesgo, y en este caso lo constituyen:

- > Los menores de dos años nacidos con menos de 2.5 kg de peso y/o displasia pulmonar.
  - > Las mujeres embarazadas.
  - > Niños y adolescentes bajo terapia prolongada con ácido acetilsalicílico (aspirina).
  - > Las personas con afecciones crónicas e inmunodepresión (incluidos el HIV positivo y la inmunodepresión por medicación).
  - > Las personas que padecen o tienen antecedentes de tabaquismo, alcoholismo o consumo a otras sustancias tóxicas.
  - > Las personas obesas.
  - > Las personas mayores de 65 años.
- Todas las personas incluidas en el grupo de

riesgo **deben recibir tratamiento específico para la gripe**. Si está dentro de este grupo y tiene signos de gripe consulte al médico.

**¿Qué hacer ante signos de gripe?** No tome aspirinas y consulte al médico o centro de salud al que concurre habitualmente.

**¿Cuáles son las recomendaciones habituales en los casos de gripe?** Habitualmente se recomienda permanecer en reposo durante 7 días, tomar mucho líquido y bajar la temperatura a través del baño, enfriando paulatinamente el agua, y/o del antitérmico que utiliza habitualmente (nunca aspirina).

Preste atención a la aparición de signos de complicaciones: dificultades para respirar, movimientos visibles de los músculos de las costillas o de las alas de la nariz, color azulado de los labios y de los dedos de las manos y pies. Si algunos de estos síntomas aparece, consulte inmediatamente a un médico.

### **¿Cómo nos organizamos si hay alguien enfermo en casa?**

- > Intente que sea una única persona quien cuide al enfermo, y evite que esta persona sea una de las que se encuentran en el grupo de riesgo (embarazadas, niños, enfermos crónicos, ancianos).
- > La persona enferma no debe recibir visitas.
- > Todas las personas de la casa deben lavarse con frecuencia las manos con agua y jabón o con una loción a base de alcohol, y después de

cada contacto con la persona enferma, de compartir la habitación o el baño.

- > Procure utilizar toallas de papel para secarse las manos o asigne una toalla diferente para cada miembro de la familia (se pueden diferenciar por los colores).
- > Mantenga ventiladas las áreas comunes de la casa, y ventile la casa al menos una vez por día.
- > No comparta mate, vasos, cubiertos y demás utensilios con la persona enferma.

### **¿Cómo colaboramos, entre todos, para detener el avance de la enfermedad?**

Evitando el contagio. Y eso se logra actuando sin miedo pero responsablemente. Lo que siguen son **algunas medidas de prevención que es importante cumplir:**

#### **SI TIENE GRIPE:**

- > No concurra al trabajo o a la escuela, ni realice actividades sociales en donde pueda contagiar a otras personas.
- > Si por alguna circunstancia está obligado a compartir una actividad con otros (por ejemplo, viajar en colectivo para realizar la consulta al médico), utilice un barbijo o un pañuelo para cubrirse la nariz y la boca, y guantes para cubrirse las manos.

#### **TENGA O NO TENGA GRIPE:**

- > Cúbrase la boca y la nariz con la parte interna del codo, y nunca con las manos, al toser y al estornudar.
- > Lávese las manos frecuentemente con agua y

jabón o con algún producto a base de alcohol.

- > Mantenga la casa ventilada, y pida que se mantengan ventilados los lugares en donde se concentran personas: abra una ventanilla en el colectivo o en el tren, pida que se mantenga abierta alguna ventana en el lugar de trabajo o de estudio, etc.

- > Evite concurrir a lugares cerrados que concentran gran número de personas (centros de compras, cines, teatros, etc.).
- > Procure suspender viajes grupales (por ejemplo, un viaje de egresados) y actividades que concentren gran número de gente en un lugar cerrado (casamientos, conferencias, etc.).
- > Preste atención a las recomendaciones sanitarias provinciales y municipales.

### **Respételas y ayúdenos a difundirlas.**

**¿Qué es una emergencia sanitaria?** Una emergencia sanitaria son una serie de medidas de prevención y sanitarias que se toman durante un período de tiempo ante la amenaza o la presencia de una epidemia. En este caso, el gobierno municipal ha decidido tomar una serie de medidas para mantenernos alertas y protegidos ante el brote de gripe.

### **¿En qué consiste la emergencia sanitaria en Quilmes?** Desde el **jueves 2 hasta el domingo 12 de julio**, el Municipio de Quilmes dispone:

- > El cierre, dentro de los límites del partido, de pubs, salones bailables y de fiesta, clubes, natatorios, gimnasios, bingos y centros de