



## **FOLLETO DE INFORMACIÓN SOBRE EL VIRUS GRIPAL A (H1N1) EN GINEBRA**

(Junio de 2009)

---

### **¿QUÉ ES EL VIRUS GRIPAL A (H1N1)?**

Se trata de un nuevo tipo de virus gripal o de influenza que está causando brotes de la enfermedad en personas de todo el mundo. El H1N1 se propaga principalmente de persona a persona, a través de la tos o los estornudos de las personas con gripe. Ocasionalmente, la infección puede producirse cuando una persona toca una superficie contaminada con el virus y luego se toca su propia boca o nariz.

### **¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS DE LA INFECCIÓN POR EL VIRUS GRIPAL A (H1N1)?**

Los síntomas son en principio similares a los de la gripe humana habitual, e incluyen fiebre, tos, dolor de garganta, dolores en el cuerpo, letargo, dolor de cabeza, escalofríos y cansancio. En algunas personas afectadas, el virus se ha manifestado también con diarrea y vómitos.

### **¿CÓMO PODEMOS PROTEGERNOS DEL VIRUS GRIPAL A (H1N1)?**

Las medidas de protección que permiten evitar el contagio con el virus gripal A (H1N1) o su propagación son las mismas que se aplican para luchar contra la gripe estacional y la mayoría de las demás infecciones respiratorias. Entre éstas, se recomienda:

- permanecer en casa si se tiene fiebre y síntomas análogos a los de la gripe;
- lavarse frecuentemente las manos con agua y jabón, especialmente después de toser o estornudar, también son muy eficaces los limpiadores de manos a base de alcohol;
- alentar a todas las personas a que cuando tosan o estornuden se cubran la boca y nariz con un pañuelo desechable (papel u otro tejido) o con la manga de su ropa (no se debe cubrir la boca con la mano desnuda, ya que ésta puede contaminarse y facilitar luego la transmisión del virus por contacto con otras personas);
- reducir al mínimo el contacto físico de cortesía (por ejemplo, dar la mano o besos);
- tratar de evitar el contacto estrecho con personas que presenten síntomas gripales.

---

## ¿QUÉ DEBO HACER SI ME SIENTO ENFERMO(A) CON SÍNTOMAS DE GRIPE?

- Si tiene síntomas propios de la gripe, como fiebre, tos o dolor de garganta, debe permanecer en su casa, hotel o residencia y evitar el contacto estrecho con los demás hasta por lo menos 24 horas después de que estos síntomas hayan desaparecido totalmente. Lávese las manos con frecuencia, y al toser o estornudar cúbrase siempre la boca y nariz con un pañuelo desechable (papel u otro tejido).
- Llame por teléfono a su superior en la OIT o al jefe de su delegación para informarle de que usted estará ausente y asegurarse de que tenga sus actuales datos de contacto.
- Si usted se encuentra en su domicilio de residencia y necesita atención médica, llame a su médico de cabecera.
- Si no tiene un médico de cabecera o no logra comunicarse con éste, puede recurrir al Servicio Médico de la OIT, de 8 horas a 12 horas y de 13 horas a 17 horas, llamando al número 022 799 71 33.
- Si necesitara ver a un médico fuera de las horas de trabajo, usted puede llamar a los siguientes números:

### **En Ginebra:**

Genève Médecins: 0041 (0) 22 754 54 54 o

SOS Médecins: 0041 (0) 22 748 49 50

Si tiene síntomas graves, como, por ejemplo, dificultad para respirar, dolores u opresión en el pecho o el abdomen, mareo repentino, confusión y vómitos intensos o persistentes, usted debería solicitar de inmediato asistencia sanitaria y un tratamiento, llamando al Servicio de Urgencias de los Hospitales Universitarios de Ginebra (HUG), número 0041 (0) 22 372 81 11. Si no llega a obtener ayuda en este número, llame sin demora al número de urgencia 144.

### **En Francia:**

El número de teléfono de urgencia para encontrar un médico a cualquier hora es el 15.

Si tiene síntomas graves, como, por ejemplo, dificultad para respirar, dolores u opresión en el pecho o el abdomen, mareo repentino, confusión y vómitos intensos o persistentes, usted debería solicitar de inmediato asistencia sanitaria y un tratamiento.

---

## **SI ESTOY ENFERMO(A), ¿NECESITARÉ UN MEDICAMENTO ANTIVIRAL, COMO EL TAMIFLU?**

La mayoría de los casos de gripe por A (H1N1) parecen ser leves, similares a los casos de gripe estacional habitual. Por lo tanto, usted debería descansar, beber mucho líquido y tomar los medicamentos que se prescriben normalmente para tratar los síntomas que tenga (por ejemplo, fiebre, tos y dolor de garganta). Los pacientes que tengan gripe y estén expuestos a riesgos de salud adicionales, como es el caso de los que sufren enfermedades crónicas graves que pueden provocar una baja de la inmunidad, deberían solicitar un tratamiento adecuado. Los medicamentos antivirales sólo deben tomarse si son recetados por un médico.

## **¿QUÉ PRECAUCIONES DEBERÍA TOMAR DESPUÉS DE QUE TERMINE LA CONFERENCIA INTERNACIONAL DEL TRABAJO EN GINEBRA?**

Si usted se siente bien, puede volver al trabajo. Sin embargo, si tras dejar la Conferencia Internacional del Trabajo en Ginebra usted se enferma con síntomas de gripe, como fiebre, dolor de garganta, tos, nariz obstruida, escalofríos, dolores de cabeza, dolores en el cuerpo, cansancio, y eventualmente diarrea y vómitos, deberá permanecer en casa y solicitar atención médica de inmediato.

## **¿DÓNDE PUEDO ENCONTRAR MÁS INFORMACIÓN?**

Se puede obtener más información en:

- Oficina Internacional del Trabajo <http://www.ilo.org/intranet/english/bureau/pers/pandemic/index.htm>.
- Naciones Unidas <http://www.un.org/staff/pandemic/> (español: hacer clic en Duty Stations – Santiago).
- Organización Mundial de la Salud [www.who.int/csr/disease/swineflu/es/index.html](http://www.who.int/csr/disease/swineflu/es/index.html).
- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades <http://www.cdc.gov/h1n1flu/espanol/>.
- En Suiza: OFSP (Office fédéral de la santé publique) <http://www.bag.admin.ch/aktuell/index.html?lang=fr>. Véase en este sitio el artículo «Grippe A/H1N1» (en alemán, francés e italiano). Teléfono de línea directa: 0041 (0) 31 322 21 00.
- En Francia (consejos para viajeros): [http://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs\\_909/pays\\_12191/mexique\\_12292/index.html](http://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs_909/pays_12191/mexique_12292/index.html). Teléfono de línea directa: 0825 302 302 (llamadas en Francia) o 0033 (1) 53 56 73 23 (llamadas desde el extranjero).