

Explicando la influenza a las y los pequeños.

Información para papás, mamás y maestras/os.

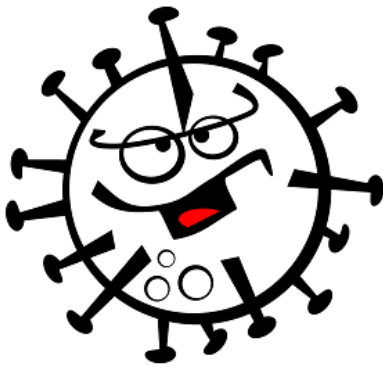


¿QUÉ ES LA INFLUENZA?

La influenza es una enfermedad respiratoria, es decir, que ataca a los pulmones, y es provocada por un virus llamado: A-H1N1.

Un virus es un germen, muy chiquito, mucho más chiquito que un grano de sal, y si no lo combatimos, puede llevarnos al hospital.

SI EL VIRUS ESTUVIESE EN TU MANO, NO LO VERÍAS.



Para vivir, el virus necesita estar dentro de una célula.

Tu cuerpo tiene en cada tejido y en cada órgano, un montón de células. Estando dentro de las células, los virus “esclavizan” a todos los elementos de las células y los ponen a trabajar para ellos. Su objetivo es muy claro: reproducirse para formar virus hijos (viriones) y atacar nuestras defensas (los soldaditos de la sangre).

Si las células que son capturadas por los virus son muchas, tu cuerpo enferma.

EL VIRUS DE LA INFLUENZA.

El asunto es que caballos, cerdos y aves también son atacados por el virus de la influenza, y entonces ocurren combinaciones: ¡los virus mutan como si fueran un Pokemon!

El virus que ataca a México es un virus NUEVO, nuestros soldaditos no estaban “entrenados” para combatirlo y por eso es más fácil que te enfermes.

Es por eso que tuvimos que quedarnos en casa, para que el virus no se pasara de persona a persona y quienes ya estaban enfermos, pudieran ser curados sin contagiar a otros.

LA ENFERMEDAD DE LA INFLUENZA.

El virus de la influenza ataca principalmente a los pulmones, pero puede afectar a otros órganos.

¿Qué pasa en el cuerpo cuando hay influenza?

Calentura muy alta (superior a los 39 grados), dolor de cabeza, irritación de los ojos, mucho cansancio, tos, dolor de garganta, te escurre la nariz (mocos aguados), diarrea, dolores

musculares (te duele el cuerpo, el pecho o la cabeza) y te sientes sin ánimos y sin ganas de nada.

Ojo: esto no siempre indican que tienes influenza, hay muchas otras enfermedades, que te pueden hacer sentir igual. Pero...

¡SI TE SIENTES ASÍ, AVISA A TUS PADRES Y QUE TE LLEVEN AL MÉDICO!

El estudio para saber si tienes la enfermedad NO DUELE. Solo tomaran una muestra de tus saliva o tus mocos, y si estas enfermo, te darán la medicina adecuada para curarte y que puedas volver a jugar en pocos días.

¿QUÉ HACEMOS?

En 1918 - 1919 cuándo la influenza mató a muchísima gente, no había vacunas y no había medicamentos. ¿Sabes cómo se acabó entonces con la enfermedad? Las enfermeras generaron un programa de prevención.

Y tú, ¿quieres ayudar a México, a tus amigos, a tu familia y a ti mismo? Aquí se desarrollo un plan de contingencia, o lo que es lo mismo, un plan para evitar el contagio.

SIGUE EL PLAN:

1. Cacha a la saliva.
2. Manos arriba.
3. Ya soy grandecito.

CACHA LA SALIVA.

El virus de la influenza puede viajar a través de las gotitas de saliva que salen cuando toses, hablas o estornudas y pueden viajar hasta un metro o dos. En tu saliva puede haber virus, y si salpicas a los demás, puedes estar regándolos por todos lados. No seas mala onda, usa un papel o un pañuelo.

¿Sabías que, en una gotita de saliva que llega a una mesa, el virus puede durar vivo hasta dos horas? Si un enfermo estornuda y su saliva llega a una mesa, tu puedes contagiarte si tocas con tus manos esa mesa y luego te llevas las manos, a los ojos, a la boca, o a la nariz.

Por eso:

¡MANOS ARRIBA!

Lava muy bien tus manos con agua y jabón cuando tosas o estornudes, cuando vayas a tocarte la cara o cuando comas.

TÚ YA ERES GRANDECITO.

No necesitas a tu mami para cuidarte y lavarte las manos, ¿o si?

No necesitas a tu papi para usar un pañuelo y no estornudar o escupir en cualquier lugar, ¿o si?

TÚ YA PUEDES CUIDARTE A TI MISMO...

CHECA ESTO Y FÍJATE QUE TIENES QUE HACER.

- No asistas a la escuela si tienes tos o catarro.
- Si te piden que uses cubrebocas, utilízalo y al terminar el día dile a mamá o a papá que lo tire en una bolsa de plástico. Úsalo sobre todo en lugares públicos, como el camión o el metro.
- Cubre nariz y boca con un pañuelo desechable al toser o estornudar, y tíralo en bolsa de plástico y luego ciérrala. Si no tienes pañuelo utiliza la parte interior de tu codo.
- Lávate muy bien las manos con agua y jabón después de toser o estornudar y a cada rato.
- Ventila tu cuarto y permite la entrada del sol en toda tu casa.
- Limpia constantemente todos los objetos de uso común, como teléfonos, manijas de puertas, mesas, etc.
- Evita asistir a lugares donde haya muchas personas.
- No visites a tus amigos o familiares enfermos, salúdalos de lejos para que no te contagies.
- Inventa un saludo nuevo, para evitar saludar de mano o beso a tus amigos y amigas. Pueden saludar como indios ¡Hao!
- No compartas vasos, platos y/o cubiertos ni alimentos y bebidas.
- Sigue las recomendaciones del médico.

LA ENFERMEDAD SE CURA!!! UNA VEZ QUE PASA Y EL DOCTOR LES DICE QUE ESTÁN SANOS PUEDEN VOLVER A TENER CONTACTO CON SUS AMIGOS.

SI TÚ TE CUIDAS Y CUIDAS A TU FAMILIA Y AMIGOS, POCO A POCO VAMOS A ACABAR CON ESTA ENFERMEDAD.

Cruz Roja Mexicana Juventud

Con fuentes de:

http://www.artenautas.gob.mx/e_inicio.html

http://www.insp.mx/docs/influenza_ninos_uaslp.pdf

http://alertasanitaria.sep.gob.mx/flash/influenza_ninos.swf