

LA GERENCIA REGIONAL DE SALUD DEL GOBIERNO REGIONAL AREQUIPA, DA A CONOCER A LA POBLACIÓN LAS RECOMENDACIONES PARA PREVENIR INFLUENZA – GRIPE NUEVO VIRUS DENOMINADA GRIPE PORCINA.

- 1.- mantenerse alejados de las personas que tengan infecciones respiratorias evitar grandes conglomerados humanos.
- 2.- en casos de estornudos o tos usar pañuelos descartables, pañuelo o papel higiénico
- 3.- evita el saludo con beso y estrechar la mano
- 4.- lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón sobre todo al llegar a casa
- 5.- no compartir alimentos vasos o cubiertos
Mantener limpia las cubiertas de cocina, baño y manijas y barandales, así como juguetes, teléfonos u objetos de uso común.
- 6.-ventilar y permitir la entrada de sol en la casa y en todo lugar cerrado.
- 7.-en caso de presentar un cuadro de fiebre alta de manera repentina, dolor muscular, dolor de cabeza y de articulaciones, se deberá acudir de inmediato al establecimiento de salud más cercano.
- 8.- en las oficinas limpiar teclados y ratones de la computadora
- 9.- no fumar en lugares cerrados ni cerca de los niños, ancianos o enfermos.
- 10.-abrigarse y evitar cambios bruscos de temperatura.
- 11.-comer frutas y verduras ricas en vitaminas A y C (zanahorias, papaya, guayaba) desinfectarlas con una cucharadita de lejía por litro de agua. Utilizar agua potable y segura para higiene y limpieza.

Arequipa 04 de mayo del 2009