

Para hacer frente a la gripe H1N1 Preguntas y respuestas

¿Hay que asustarse de esta enfermedad?

Se dice que la peligrosidad de la gripe H1N1 no es mayor que la de la gripe de cada año. Pero como se debe a un virus nuevo el porcentaje de contagio es muy alto. El contagio se produce por las salpicaduras de estornudos y tos, y también por proximidad a un afectado.

Actuemos como ante una gripe cualquiera y si pensamos que la hemos agarrado no nos apresuremos sino actuemos con tranquilidad, siguiendo el tratamiento y descansando.

¿En TV se anuncian casos de defunción por esta enfermedad?

Para saber los hechos reales veamos la información del Ministerio de Salud (también se puede encontrar en inglés) y de los centros de salud de los municipios sobre la gripe H1N1. Los medios de comunicación hablan de los porcentajes de muertes por esta gripe, pero no puede decirse que sean más altos que los de la gripe común. Lo más efectivo es empezar pronto el tratamiento.

Muchas personas pasan esta gripe con síntomas suaves, pero sabemos que, a veces, se producen pulmonías cuyo origen está en el virus H1N1. Si esto ocurre, como peligra la vida del enfermo, hay ir al hospital lo antes posible.

¿Qué síntomas se presentan?

Junto con dolor de garganta, flúidos nasales, estornudos, dolor de cabeza, escalofríos, tos, se presenta fiebre alta. También puede haber dolor de articulaciones y de abdomen.

Es posible que, si los síntomas son dolor en el pecho y dificultad al respirar, se haya producido una pulmonía del virus H1N1.

¿Qué hacer si se piensa que tiene la gripe H1N1?

Si se presentan síntomas de fiebre de más de 38 grados, dolor de cabeza, inflamación de las articulaciones etc., hay que avisar de inmediato por teléfono a los centros provinciales o de la Municipalidad asignados para esto. Después de recibir la información de a qué Hospital debe irse, vaya y siga las prescripciones que reciba del doctor hasta el final. El medicamento Tamiflu es eficaz. Durante el tiempo que dure el tratamiento hasta la recuperación absténgase de ir a Misa y a trabajar, y descanse todo lo posible.

Si tenemos tos o estornudamos, utilicemos pañuelos de papel o mascarilla, y tras su uso tirémoslos a una papelería con tapa.

¿Qué medios de prevención hay?

Como para cualquier influenza

Reforcemos nuestras defensas con una dieta buena y equilibrada

Lavémonos las manos y hagamos gárgaras

Usemos máscara

Evitemos las aglomeraciones

¿Qué hacer ante la necesidad de viajar?

Tanto en los viajes al exterior como dentro del país, el peligro de contagio durante el viaje en el avión u otros espacios cerrados es alto, así que extrememos las precauciones.

En la primera semana tras el viaje, observe cómo se encuentra, y evite el ir a misa u otros lugares de reunión. Después de este tiempo vuelva a su vida ordinaria.

Los sacerdotes que viajen al extranjero, procuren evitar en lo posible, durante una semana, el contacto con mucha gente. Y si hay un domingo cercano a su vuelta, en vez de celebrar la Misa

hagan que un laico presida la celebración de la Palabra. Los fieles colaboren y comprendan estas disposiciones.

¿Qué precauciones tomar para recibir la comunión?

En las parroquias donde haya peligro de contagio por esta gripe reciban la comunión en la mano en vez de en la boca y no comulguen con las dos especies.

A juicio del sacerdote, quien reparta la comunión puede llevar mascarilla como prevención

¿Qué hacer en la visitas a los enfermos?

Cuando visitemos a los enfermos tengamos cuidado para no ser vehículo de contagio para los enfermos o contagiarnos de ellos.

Es necesario que los agentes de pastoral infectados cambien inmediatamente sus planes y pidan ayuda a otros agentes de pastoral en sus trabajos.

Ayudémonos mutuamente en mantener la salud y así poder llevar adelante las actividades de la iglesia.

(8 de Septiembre de 2009 Tani Daiji)