



## **¿QUÉ DEBEN SABER LOS DOCENTES ACERCA DE LA INFLUENZA?**

*¿Qué es la influenza?*

*¿Cuáles son los síntomas de la influenza A (H1N1)?*

*¿Cómo se transmite la influenza A (H1N1)?*

*¿Cómo podemos prevenir la enfermedad en la institución educativa?*

## **¿CÓMO DIVULGARLO?**

- ☺ *Con calma y sin crear miedo.*
- ☺ *En forma natural.*
- ☺ *Sin crear pánico.*
- ☺ *Sin discriminar.*

*Es responsabilidad de todos participar activamente  
en las acciones preventivas y cumplir las  
recomendaciones de la autoridad de salud.  
La salud está en tus manos*

## ACTIVIDAD:

# “NOS PROTEGEMOS Y AYUDAMOS A PREVENIR LA GRIPE A”



## METODOLOGÍA DE TRABAJO

- ☺ *Recopilar en forma oral las ideas previas que tienen los alumnos sobre la Gripe A.*
- ☺ *Realizar las actividades que se sugieren para la prevención de la gripe:*
  - 1) *Trabajamos los hábitos de higiene.*
  - 2) *Exploramos los síntomas.*
  - 3) *Averiguamos la utilización del barbiço.*
  - 4) *Ayudamos a prevenir la gripe en casa.*
- ☺ *El alumno registrará cada actividad de acuerdo al año en que se encuentre, escribiendo o dibujando.*
- ☺ *Finalizadas las actividades, los alumnos explicarán por grupo a los compañeros de segundo ciclo de la escuela, enseñándoles, (práctica incluida) como deben prevenir la influenza.*

Sugerencias: Se propone navegar la siguiente página Web que propone juegos lúdicos:  
<http://www.minsa.gob.pe/portada/Especiales/2009>

# 1) TRABAJAMOS LOS HÁBITOS

## DE HIGIENE

### ☀ *Lavarse las manos frecuentemente:*



- con agua y jabón líquido durante 20 segundos. (Mientras tanto puedo cantar 2 veces el feliz cumpleaños).



- mojar las manos en el agua, frotarlas con jabón cubriendo todas las superficies de las manos hasta las muñecas, especialmente al toser o estornudar.



- enjuagar las manos y secarlas con un pañuelo descartable.

- cerrar la llave del agua con el mismo pañuelo.
- abrir la puerta del baño con el pañuelo y tirarlo a la basura.



### ☀ *Evitar tocar los ojos, nariz o boca con las manos sin lavar.*



- ☀ *Cubrir la boca al toser o estornudar con un pañuelo descartable o con el ángulo del codo, tirar el pañuelo a la basura.*



- ☀ *Para escupir se debe realizar en un pañuelo descartable.*



- ☀ *Tomar los picaportes de las puertas de la escuela con papel desechable y tirarlo a la basura.*



- ☀ *Ventilar el aula durante los recreos.*

- ☀ *Evitar saludar con besos y manos.*



- ☀ *No compartir alimentos, vasos ni cubiertos.*

- ☀ *Fomentar las actividades al aire libre o evitar ir a sitios muy concurridos.*



## **2) EXPLORAMOS LOS SÍNTOMAS**

☀ *Los alumnos, a través del diálogo con el docente deben opinar y tomar conocimiento de los síntomas de la Gripe A:*

- *Fiebre superior a 38° C (mostrar el termómetro y enseñar su uso)*
- *Dolor de Cabeza*
- *Dolor de garganta*
- *Dolores musculares y articulares*
- *Tos*
- *Estornudos*
- *Congestión nasal (mocos)*
- *Decaimiento y falta de apetito*
- *Dificultad para respirar o respiración rápida*
- *Algunas veces puede presentarse vómitos y diarrea*

## **3) AVERIGUAMOS LA UTILIZACIÓN DEL BARBIJO**

☀ *El barbijo se deberá utilizar cuando:*

- *La persona presente síntomas o confirmada la gripe.*
- *También se aconseja a las personas que se encuentren a su alrededor.*



## **4) AYUDAMOS A PREVENIR LA GRIPE EN CASA**

☀ *Ayudar a los padres a prevenir la gripe A.*

*Dialogar con los alumnos sobre los consejos que pueden darles a los papás:*

- *Mantener ventilada la casa.*
- *Permitir la entrada del sol.*
- *Limpiar las cubiertas de la cocina, baño, manijas y barandales, así como juguetes, teléfonos y objetos de uso común con lavandina o alcohol.*
- *Tener en cuenta las acciones de higiene que realizamos en la escuela.*
- *Formas de contagio.*
- *En caso de presentar síntomas de fiebre alta, tos, dolor de cabeza... evitar asistir a la escuela y a otros lugares públicos.*

