

Recomendaciones a la población ante la gripe A/H1N1

A lavarse las manos

B oca y nariz tapadas al estornudar o toser

C asa: si tienes gripe evita lugares con mucha gente ¡quédate en casa!

D uerme bien, ten una alimentación saludable, bebe agua, lleva una vida físicamente activa, evita las bebidas alcohólicas y el tabaco

E nfermedad: si empiezas a tener síntomas de gripe llama a los servicios sanitarios de tu comunidad autónoma

A lavarse las manos, con agua y jabón y durante aproximadamente 1 minuto* para que el lavado sea eficaz

¿Por qué?

El virus de la gripe se transmite por medio de las gotitas de saliva y las secreciones nasales al toser o estornudar.

Las gotitas pueden quedar en las manos o en superficies (de muebles, pomos, objetos...) por eso es importante, además del lavado de manos, evitar compartir objetos como vasos, cubiertos, botellas, etc. y limpiar más frecuentemente estas superficies con los productos de limpieza habituales.

¿Cómo? 

Con agua y jabón durante, al menos, un minuto

* 1 minuto equivale a cantar 2 veces seguidas cumpleaños feliz.

¿Cuándo?

- Antes y después de: tocarse los ojos, la nariz o la boca, atender a una persona enferma, comer, ir al baño, cambiar pañales.
- Después de: toser o estornudar, viajar en transporte público, volver de la calle, tocar objetos (carro de la compra, teléfonos, móviles, pomos de las puertas, ordenadores...)
- Si no tienes un lugar donde lavártelas, usa eventualmente toallitas que contengan alcohol.

B oca y nariz tapadas al estornudar o toser

¿Por qué?

El virus de la gripe se transmite de persona a persona por medio de las gotitas que emitimos al hablar, toser y estornudar. Las gotitas pueden quedar en las manos; por eso también debemos evitar tocarnos los ojos, la nariz y la boca.

¿Cómo taparse?

- Con un pañuelo desechable o papel higiénico (justo después tirar el pañuelo usado a la basura cerrar la bolsa y lavarse las manos).
- Con la mano.
- Con la cara interna del codo.

Casa: si tienes gripe evita lugares con mucha gente ¡quédate en casa!

¿Por qué?

Para evitar contagiar a otras personas.

¿Cuándo?

La capacidad de contagiar el virus puede durar desde 1 día antes de empezar con los síntomas de la gripe hasta 7 días después por lo que se recomienda permanecer durante esos **7 días** en casa para asegurarse de no transmitirlo a otras personas.

Y si no tienes gripe: evita el contacto con personas enfermas.

Duerme bien, ten una alimentación saludable, bebe agua, lleva una vida físicamente activa, evita las bebidas alcohólicas y el tabaco

¿Por qué?

Llevar una vida sana nos permite afrontar la enfermedad en las mejores condiciones de salud.

Enfermedad: si empiezas a tener síntomas de gripe (tos, fiebre, dolores musculares...), llama a los servicios sanitarios de tu comunidad autónoma, teléfono 112*

(*) El teléfono de contacto en todas las Comunidades Autónomas es el 112 excepto en las siguientes:

- Andalucía: 902 505 060
- Aragón: 112 y 061
- Baleares: 061
- Canarias: 012
- Cantabria: 942 35 74 18
- Cataluña: "Sanidad responde" 902 111 444
- Galicia: 061
- Comunidad Valenciana: 900 161 161

La mayoría de los casos de gripe pueden ser tratados por los profesionales del Centro de Salud.