



CONSEJOS DE HIGIENE PERSONAL PARA LA PREVENCIÓN DE LA PROPAGACIÓN DE LA GRIPE A

La **gripe** es una enfermedad infecciosa causada por los virus A y B de la gripe. La gripe se presenta en forma de casos esporádicos, de epidemias estacionales y de pandemias.

Las **epidemias estacionales de gripe** (o gripe epidémica) se presentan todos los años en invierno (octubre-abril en el Hemisferio Norte; mayo-septiembre en el Hemisferio Sur) y afectan a un área geográfica limitada.

Cuando una epidemia afecta a toda la población mundial y se disemina en un período de tiempo muy corto, hablamos de una **pandemia**.

El **nuevo virus A(H1N1)** es un virus de la gripe. Por lo tanto, la forma de transmisión entre seres humanos es similar a la de la gripe estacional: por vía aérea y principalmente cuando una persona con gripe tose o estornuda. Algunas veces, las personas pueden contagiarse al tocar algo que tiene el virus de la gripe y luego llevarse las manos a la boca o la nariz. Dado que es un virus nuevo no se ha determinado todavía con exactitud su periodo de transmisibilidad. No obstante se estima que puede oscilar entre las 24 horas anteriores a la aparición de la sintomatología, durante todo el periodo de persistencia de los síntomas y hasta 7 días después del inicio de los mismos. El virus no se transmite por consumir carne de cerdo ni productos derivados del mismo.

Los **síntomas** son similares a los de la gripe estacional común, entre los que se incluyen fiebre de inicio agudo, síntomas respiratorios, como tos, estornudos y rinorrea, y malestar general. Algunas veces, puede acompañarse de falta de apetito y/o diarrea. La mayoría de los casos ocurridos hasta ahora son de carácter leve.

¿CÓMO DETENER LA PROPAGACIÓN DE GÉRMENES?

CÚBRASE LA BOCA Y LA NARIZ AL ESTORNUDAR O AL TOSER



Fuente: Ministerio de Sanidad y Política Social
Guía para la elaboración del plan de actuación de las empresas frente a la pandemia de gripe A

LÁVESE LAS MANOS CON FRECUENCIA

La higiene de manos es la medida preventiva más importante para reducir la transmisión indirecta de cualquier agente infeccioso. En el caso del virus de la gripe, el lavado de manos frecuente con agua y jabón es suficiente y la utilización de desinfectantes antibacterianos no ofrece ninguna ventaja añadida.

EVITE TOCARSE LOS OJOS, LA NARIZ O LA BOCA

La propagación de gérmenes se produce con frecuencia cuando una persona toca una superficie contaminada y luego se toca los ojos, nariz o boca. Los gérmenes pueden sobrevivir sobre superficies como tiradores de puertas, mesas... durante 2 o más horas.

PRACTIQUE OTROS BUENOS HÁBITOS DE HIGIENE

Dormir suficiente, hacer ejercicio, controlar el estrés, tomar muchos líquidos y una dieta

nutritiva. Los buenos hábitos de higiene le ayudarán a mantenerse sano

Tosa o estornude en un pañuelo y luego deséchelo

Cúbrase al toser o estornudar si no tiene a mano un pañuelo desechable. Luego, lávese las manos, y hágalo cada vez que tosa o estornude

Mójese las manos con agua y deposite en las palmas jabón líquido o...

...deposite en la palma de las manos secas una dosis de solución

Frótese las palmas de las manos entre sí y entrelazando los dedos.

Frótese cada palma contra el dorso de la otra mano y entrelazando los dedos.

Frótese las puntas de los dedos...

Alrededor de los pulgares...

Y las muñecas.

Enjuáguese las manos con agua y séquelas con una toalla de un solo uso o...

...deje que la solución se seque sola.

Fuente: Ministerio de Sanidad y Política Social
Guía para la elaboración del plan de actuación de las empresas frente a la pandemia de gripe A

QUÉDESE EN CASA CUANDO ESTÉ ENFERMO Y CONSULTE A SU MÉDICO CUANDO SEA NECESARIO

Recuerde: mantenga una distancia prudencial de otras personas cuando esté enfermo y así ayudará a evitar que otros enfermen.