

## CONSEJOS 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.



MAZ

MATEPSS Nº11

suma  
internutual

MUTUA DE ACCIDENTES DE TRABAJO Y ENFERMEDADES PROFESIONALES DE LA SEGURIDAD SOCIAL Nº 11

www.maz.es

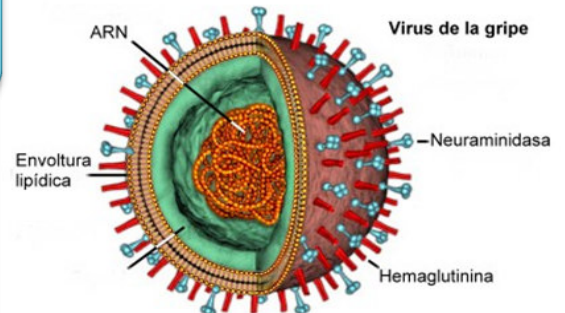
### Información sobre la Gripe A (H1N1)



MAZ

MATEPSS Nº11

suma  
internutual



# ¿CÓMO DETENER LA PROPAGACIÓN DE GÉRMENES?

## CÚBRASE LA BOCA Y LA NARIZ AL ESTORNUDAR O AL TOSER



1. Tosa o estornude en un pañuelo y luego deséchelo

2. 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

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



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.