

Evita el contagio de gripe

- Lávate las manos con frecuencia y de forma higiénica: usa agua y jabón, hazlo al menos durante 15-20 segundos y siempre, después de estornudar o toser. Si no está cerca de una fuente de agua, use un desinfectante de manos con base alcohol
- Cuando tosas o estornudes, usa un pañuelo desechable para cubrirte la nariz y la boca. (Luego tíralo a una bolsa de basura de plástico y ciérrala). Si en ese momento no dispones de pañuelos, hazlo cubriéndote la boca y nariz con la cara interna del codo, o si no es posible con las manos
- Ventila diariamente tu casa, y limpia las superficies y objetos de uso común (encimeras, baños, manillas, pomos, juguetes, teléfonos) con los productos de limpieza habituales
- Los objetos de aseo son personales. Evita el uso de toallas o pañuelos de uso común, aunque pertenezcan a tus familiares
- No saludes estrechando la mano, besando o abrazando a una persona que tenga síntomas catarrales o de gripe. Si lo haces, lávate cuanto antes
- Trata de no tocarte los ojos, nariz ni boca. Ésta es la manera como a menudo se propagan los gérmenes
- Si tienes síntomas de gripe o catarrales, evita los lugares públicos concurridos



PLAN GENERAL DE ACTIVIDADES PREVENTIVAS DE LA SEGURIDAD SOCIAL 2015



LOGO

Más vale prevenir que curar



GRUPE Ó RESFRIADO



MAZ | **suma**
LABORALES
Área de
Actividades Preventivas



www.maz.es [@mutuamaz](https://twitter.com/mutuamaz) [/mutua-maz](https://www.linkedin.com/company/mutua-maz) [/mutuaMAZ](https://www.youtube.com/channel/UC...)

MAZ MUTUA COLABORADORA CON LA SEGURIDAD SOCIAL Nº11

Área de Actividades Preventivas

EN QUÉ SE DIFERENCIAN...



Decálogo para prevenir y aliviar los síntomas de resfriado y gripe

1. Descansar lo máximo posible. Dormir las horas necesarias permite que el organismo recupere fuerzas, especialmente si se presenta fiebre

2. Ser precavidos con el frío y la humedad. Dado que los virus que causan la gripe y el resfriado prefieren las bajas temperaturas y la humedad, hay que evitar estos ambientes, así como los cambios bruscos de temperatura y las bebidas excesivamente frías

3. Lavarse las manos con frecuencia. Debe hacerse con agua y jabón durante al menos quince segundos, prestando especial atención a la zona entre los dedos y debajo de las uñas. Además, conviene utilizar productos antibacterianos para limpiar las superficies de la casa

4. Incluir vitaminas y minerales en la dieta. Las frutas y verduras son fuentes de vitaminas y minerales que ayudan a desarrollar defensas, por lo que potenciarlas en la alimentación facilitará la recuperación

(SÍNTOMAS MÁS FRECUENTES)

Gripe

Fiebre alta (38-40°C durante 3-4 días)

Dolor de cabeza intenso o muy intenso

Tos seca

Dolor muscular intenso en piernas y espalda

Malestar general intenso. Debilidad y fatiga



Resfriado

Irritación ocular

Picor de garganta. Tos seca y a veces con flemas

Congestión y secreción nasal acuosa y abundante

Estornudos constantes

Malestar y cansancio leve o moderado



5. Beber gran cantidad de líquidos. Estos ayudan a eliminar la mucosidad, previenen la deshidratación y alivian el dolor de garganta. Por ejemplo, se pueden tomar en abundancia agua, zumos y sopas no demasiado calientes. Se deben evitar, en cambio, las bebidas alcohólicas

6. Dejar de fumar y evitar los ambientes con humo. El tabaco irrita todavía más la garganta y las mucosas

7. Realizar aspiraciones de agua con sal o vahos de eucalipto. En el caso de niños pequeños, se recomienda el lavado nasal con suero fisiológico quince minutos antes de las comidas y antes de ir a dormir. De esta manera, podrán descansar mejor

8. Hacer gárgaras con agua caliente con limón y miel. Su acción emulgente calma el dolor de garganta. A pesar de la creencia popular, es preferible emplear agua frente a la leche con miel, ya que los lácteos pueden aumentar la mucosidad

9. Consultar al profesional sanitario y evitar la automedicación. Es indispensable contar con el asesoramiento del farmacéutico o del médico a la hora de recurrir a antigripales, descongestivos o analgésicos que alivien los síntomas de estas afecciones

10. No recurrir a los antibióticos. Además de que no son efectivos contra el catarro y la gripe, ya que estos están causado por virus y no por bacterias, utilizarlos de manera incorrecta o frecuente puede hacer que el organismo se haga resistente a ellos