



GESTOS SIMPLES PARA LIMITAR LOS RIESGOS DE TRANSMISION DE LA GRIPE A



Lávese las manos con frecuencia, Ya sea con jabón o una solución hidroalcohólica, siguiendo una técnica adecuada para la higiene de las manos.

Cuando tosa o estornude, cúbrase la boca y la nariz, con un pañuelo desechable o la manga de su camisa si no dispone de un pañuelo.



Evite el contacto de las manos con la boca, ojos o nariz, ya que es una vía de propagación de gérmenes, que pueden vivir sobre superficies durante 2 o más horas.

No salude con un beso o dando la mano, haga un simple gesto al saludar.
Evite las aglomeraciones y manténgase distanciado un par de metros ante una persona infectada



Si tiene síntomas*, contacte con los servicios sanitarios de su comunidad.

*fiebre (>38°), dolores musculares, malestar general, tos, dolor de cabeza, congestión nasal, estornudos o dolor de garganta

En caso de que se presenten los síntomas del virus de la gripe A / N1H1

1. En caso de que se presenten los síntomas de la gripe A durante la jornada de trabajo:
 - Aislar al trabajador
 - Proporcionarle una mascarilla tipo quirúrgico o FFP1 (sin válvula)
 - Contactar con el teléfono de atención del SES o acudir al centro de salud más próximo

La persona que lo atienda debe utilizar una mascarilla tipo FFP2 (con válvula)

2. En caso de que se presenten síntomas en el domicilio del trabajador:
 - No acudir al trabajo
 - Tomar medidas higiénicas o preventivas en el propio domicilio
 - Avisar telefónicamente al superior jerárquico en el centro de trabajo
 - contactar con el teléfono de atención del SES o acudir al centro de salud más próximo

En caso de haber estado en contacto estrecho * con un caso posible, probable o confirmado de gripe A en las 24 horas precedentes de a la aparición de los signos clínicos en esta persona o después de su aparición.

- No acudir al trabajo
- Tomar medidas higiénicas o preventivas en el propio domicilio
- Avisar telefónicamente al superior jerárquico en el centro de trabajo
- Contactar con el teléfono de atención del SES o acudir al centro de salud más próximo

(* persona que convive estrechamente con un caso: miembro de la misma familia, compañero de habitación de un hospital, compañero de dormitorio, situado al lado en una clase, despacho, medio de transporte; contacto directo cara a cara a menos de 1m de distancia de un caso cuando tose, estornuda y/o habla)