

¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS?

Los síntomas de la nueva gripe son parecidos a los de la gripe común, entre los que se incluyen:

- Fiebre (más de 38°C)
- Tos
- Dificultad respiratoria
- Dolor de cabeza
- Dolor de garganta
- Dolores musculares
- Malestar general

Pueden ir acompañados de vómitos y diarrea.

EN CASO DE PRECISAR
ASISTENCIA SANITARIA
TAMBIÉN PUEDES LLAMAR AL

112

EVITA ACUDIR
DIRECTAMENTE
A LOS HOSPITALES Y
CENTROS DE SALUD

Es responsabilidad de todas las personas aplicar estas medidas para contener la transmisión de la nueva gripe.

nueva

Gripe A H1N1

LA PREVENCIÓN
EN TUS MANOS



LLAMA AL:

Teléfono:

900 222 000

Portal de Salud:

www.salud.jcyl.es

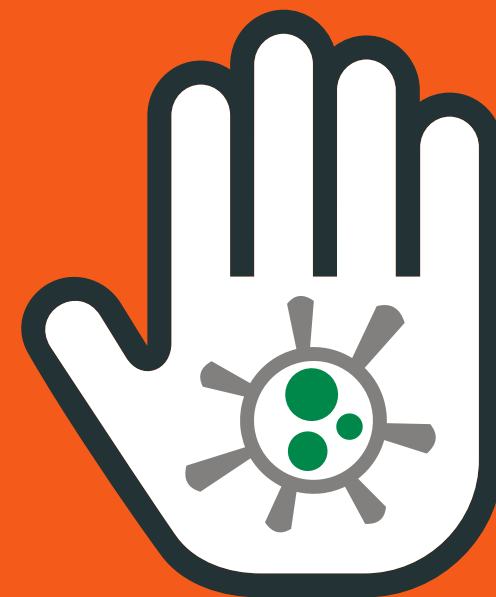


USA LOS SERVICIOS
SANITARIOS
CON RESPONSABILIDAD

nueva

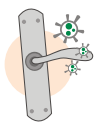
Gripe A H1N1

LA PREVENCIÓN
EN TUS MANOS



¿QUÉ ES Y CÓMO SE TRANSMITE?

Es una infección respiratoria producida por el **nuevo virus de la gripe A(H1N1)**. La transmisión y las características son similares a las de la gripe común. Se transmite de persona a persona cuando alguien con gripe tose o estornuda y lanza gotitas de secreciones respiratorias al ambiente que se depositan rápidamente debido a su tamaño. La transmisión es posible en una distancia de algo menos de un metro.



La transmisión puede también producirse al **tocar algún objeto contaminado** con el virus de la gripe (pañuelos, pomos, barandillas, utensilios de cocina, juguetes, teléfonos...) y luego llevarse las manos a la boca, a la nariz o a los ojos.



El virus **no se transmite por consumir carne** de cerdo ni productos derivados del mismo.



El periodo de transmisión de la gripe se estima que puede oscilar desde un día antes del inicio de los síntomas, hasta un mínimo de 7 días después, o hasta que los síntomas desaparezcan.



El virus de la gripe puede vivir durante horas en pequeñas gotas que se depositan en los objetos: en superficies duras o porosas durante 24-48 horas, en tejidos y pañuelos de papel durante 8-12 horas y en las manos durante 5 minutos.

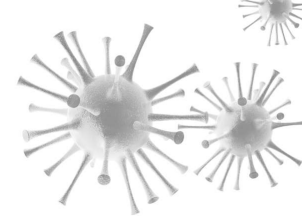


Se elimina de la piel con los **productos de higiene habituales** como el jabón.



Se elimina de superficies y objetos de uso común con productos de limpieza doméstica o utilizando agua a temperatura elevada (70°C).

¿CÓMO SE PUEDE PREVENIR?



LA PREVENCIÓN EN TUS MANOS



Tan pronto como esté disponible la vacuna contra la nueva gripe A(H1N1) las autoridades la incorporarán a las estrategias de prevención.

LO PRINCIPAL ES TENER EN CUENTA LAS MEDIDAS HIGIÉNICAS de prevención, que son las mismas que para la gripe común. Es importante que todas las personas apliquen estas medidas para intentar contener la transmisión.

AL TOSER CÚBRETE LA BOCA

1



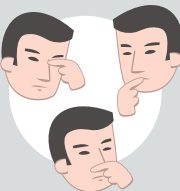
Cubre tu boca y nariz al toser y estornudar con **pañuelos de papel** o tose y estornuda **sobre la manga de tu camisa** para no contaminar las manos.

2



Tira los pañuelos de papel **a la basura común**.

3



Evita tocarte los **ojos**, la **nariz** o la **boca**.

4



Evita saludar dando la **mano** o con **besos**.

LÁVATE LAS MANOS FRECUENTEMENTE

5



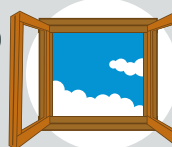
Lávate las manos frecuentemente con jabón (durante 15-20 segundos) y sobre todo después de toser o estornudar.

6



No compartas objetos personales, ni de higiene, ni de aseo (vasos, toallas...).

7



Ventila diariamente la casa, habitaciones y espacios comunes.

8



Limpia con frecuencia las superficies y objetos de uso común.