



PREVENCIÓN

¿Cómo actuar ante la gripe AH1N1?



¿QUE ES LA INFLUENZA?

Es una infección respiratoria aguda de origen viral que se contagia rápidamente.





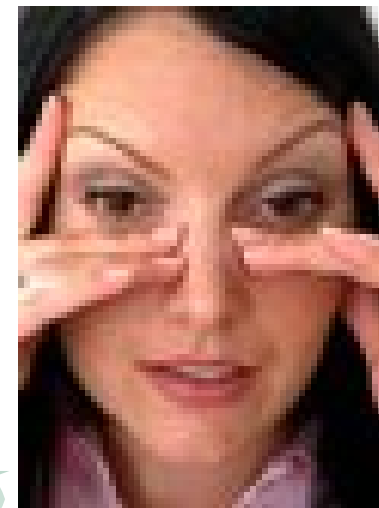
Consejos de higiene y prevención

Lavarse con frecuencia las manos con agua y jabón al menos durante 20 segundos, frotándose las manos y enjuagándoselas posteriormente. Secarse las manos con una toalla desechable y tirarla en la papelera tras su uso.



Consejos de higiene y prevención

- ✓ **Cubrirse la boca y nariz al toser y estornudar con pañuelos de papel y tirarlos a la papelera.**
- v **En caso de no tener pañuelo de papel, cubrirse con el antebrazo al toser o estornudar, para evitar la contaminación de las manos. Lavarse enseguida con jabón.**
- v **No frotarse los ojos, la nariz ni la boca con las manos sin lavar.**





Consejos de higiene y prevención

- ✓ No compartir objetos personales de higiene o aseo (vasos, toallas, cepillos de dientes...).
- ✓ No chupar objetos propios o ajenos (especial atención en Educación Infantil).





Consejos de higiene y prevención

Limpieza en el entorno

- ✓ Ventilar diariamente el centro de trabajo, aulas, salas de reuniones, comedor y cualquier otro espacio común.
- ✓ Limpiar con frecuencia superficies, mobiliario (mesas, sillas, estanterías...) y objetos de uso común con productos de limpieza habituales (vajillas, juguetes, teléfonos, teclados y ratones, material deportivo...).





¿CUÁLES SON LOS SINTOMAS ?

FIEBRE (igual o más de 38°)

TOS (Seca o con flemas)

DOLOR DE CABEZA

DOLOR DE CUERPO, ARTICULACIONES, CANSANCIO GENERAL.

SECRECIÓN NASAL



GRUPOS DE RIESGO

- “ Menores de dos años
- “ Personal Sanitario
- “ Pacientes con cardiopatías, diabetes o enfermedades respiratorias, enfermos crónicos
- “ Mujeres embarazadas
- “ Adolescentes
- “ Cuerpos y Fuerzas de Seguridad del Estado: Bomberos y Policías.