

Recomendaciones a la población ante la gripe A/H1N1

A lavarse las manos

Boca y nariz tapadas al estornudar o toser

Casa: si tienes gripe evita lugares con mucha gente ¡quédate en casa!

Duerme bien, ten una alimentación saludable, bebe agua, lleva una vida físicamente activa, evita las bebidas alcohólicas y el tabaco

Enfermedad: si empiezas a tener síntomas de gripe llama a los servicios sanitarios de tu comunidad autónoma

A lavarse las manos, con agua y jabón y durante aproximadamente 1 minuto* para que el lavado sea eficaz

¿Por qué?

El virus de la gripe se transmite por medio de las gotitas de saliva y las secreciones nasales al toser o estornudar.

Las gotitas pueden quedar en las manos o en superficies (de muebles, pomos, objetos...) por eso es importante, además del lavado de manos, evitar compartir objetos como vasos, cubiertos, botellas, etc. y limpiar más frecuentemente estas superficies con los productos de limpieza habituales.

¿Cómo? 

Con agua y jabón durante, al menos, un minuto

* 1 minuto equivale a cantar 2 veces seguidas cumpleaños feliz.

¿Cuándo?

- Antes y después de: tocarse los ojos, la nariz o la boca, atender a una persona enferma, comer, ir al baño, cambiar pañales.
- Después de: toser o estornudar, viajar en transporte público, volver de la calle, tocar objetos (carro de la compra, teléfonos, móviles, pomos de las puertas, ordenadores...)
- Si no tienes un lugar donde lavártelas, usa eventualmente toallitas que contengan alcohol.

Boca y nariz tapadas al estornudar o toser

¿Por qué?

El virus de la gripe se transmite de persona a persona por medio de las gotitas que emitimos al hablar, toser y estornudar. Las gotitas pueden quedar en las manos; por eso también debemos evitar tocarnos los ojos, la nariz y la boca.

¿Cómo taparse?

- Con un pañuelo desechable o papel higiénico (justo después tirar el pañuelo usado a la basura cerrar la bolsa y lavarse las manos).
- Con la mano.
- Con la cara interna del codo.

Casa: si tienes gripe evita lugares con mucha gente ¡quédate en casa!

¿Por qué?

Para evitar contagiar a otras personas.

¿Cuándo?

La capacidad de contagiar el virus puede durar desde 1 día antes de empezar con los síntomas de la gripe hasta 7 días después por lo que se recomienda permanecer durante esos **7 días** en casa para asegurarse de no transmitirlo a otras personas.

Y si no tienes gripe: evita el contacto con personas enfermas.

Duerme bien, ten una alimentación saludable, bebe agua, lleva una vida físicamente activa, evita las bebidas alcohólicas y el tabaco

¿Por qué?

Llevar una vida sana nos permite afrontar la enfermedad en las mejores condiciones de salud.

Enfermedad: si empiezas a tener síntomas de gripe (tos, fiebre, dolores musculares...), llama a los servicios sanitarios de tu comunidad autónoma, teléfono 112*

(*) El teléfono de contacto en todas las Comunidades Autónomas es el 112 excepto en las siguientes:

- Andalucía: 902 505 060
- Aragón: 112 y 061
- Baleares: 061
- Canarias: 012
- Cantabria: 942 35 74 18
- Cataluña: "Sanidad responde" 902 111 444
- Galicia: 061
- Comunidad Valenciana: 900 161 161

La mayoría de los casos de gripe pueden ser tratados por los profesionales del Centro de Salud.

Utilización de las mascarillas

La información disponible acerca de la efectividad de las mascarillas y los protectores respiratorios o respiradores sobre el control de la pandemia es muy limitada.

Por ello, en ausencia de evidencia científica, las recomendaciones que se indican a continuación tienen carácter provisional y están sujetas a actualización según se disponga de nueva información.

- El lavado de manos es la medida más efectiva de protección tanto frente al nuevo virus AH1N1 como frente a otros virus de la gripe. **Correcto lavado de manos** 
- Lo más útil para prevenir la transmisión del virus es la combinación de todas las **medidas higiénicas de protección personal recomendadas** (lavado de manos, cubrir boca y nariz con un pañuelo desechable al toser o estornudar y evitar el contacto estrecho con enfermos) . Ninguna de ellas de forma aislada proporciona protección total.
- Hay evidencia científica suficiente sobre la eficacia de las mascarillas para reducir la transmisión del virus de la gripe en centros sanitarios. Por el contrario, no está demostrado que sea eficaz en las situaciones de la vida diaria o en espacios abiertos.
- La mayoría de las mascarillas están diseñadas para evitar la salida de gérmenes de la boca cuando se tose o estornuda, pero no constituyen una barrera eficaz para evitar que entren virus desde el exterior.

- Por ello, las autoridades sanitarias, en base a la evidencia científica disponible, **no recomiendan el uso de mascarillas** a las personas sanas en sus actividades diarias habituales.
- El uso de mascarilla, tipo quirúrgica, **sólo se recomienda** en los siguientes casos:
 1. **Personas enfermas o que han comenzado con síntomas compatibles con gripe** cuando se encuentren en presencia de otras personas, fundamentalmente en los siguientes casos:
 - Durante el traslado de su casa al centro de salud u hospital.
 - Mientras estén recibiendo cuidados domiciliarios por familiares u otras personas y cuando entren en contacto con personas sanas.
 2. **Cuidadores sanos de una persona con gripe A/H1N1 o con síntomas compatibles con la misma. En este grupo se incluyen los familiares u otras personas que conviven en el mismo domicilio que el paciente o sus cuidadores si se trata de otros centros o instituciones. Estas personas deberán usar la mascarilla cuando estén en presencia del paciente.**

La utilización incorrecta de las mascarillas puede incrementar el riesgo de transmisión en vez de reducirlo. Por ello, las personas a las que se recomienda el uso de mascarilla quirúrgica deben **asegurarse de utilizarlas correctamente.**