

¡QUE NO TE CONFUNDAN!

RECOMENDACIONES GENERALES. Medidas higiénicas

- **Lavarse siempre las manos con agua y jabón:** Siempre después de sonarse la nariz o ir al baño, antes de comer y antes de preparar alimentos. (mojar las manos con agua, aplicar el jabón y frotar las manos al menos 15 segundos limpiando entre los dedos y bajo las uñas, aclarar con agua, secar las manos con una toalla desechable y cerrar el grifo con la propia toalla).
- **Desinfectar:** limpiar y fregar las superficies de contacto común con un desinfectante.
- **Usar desinfectantes manuales instantáneos:** un pequeño toque acabará con el 99.99% de los gérmenes sin necesidad de agua ni toallas. Estos productos contienen alcohol para destruir los gérmenes. Son un antiséptico. El alcohol vuelve inactivo al virus y lo mata.
- **Utilizar siempre toallas de papel.**
- **En los baños públicos, secarse las manos con papel y usar el papel para abrir la puerta, tirándolo posteriormente a la papelera.**
- **Mantener limpia la cocina y el baño y todos los objetos de uso común, teléfono, manillas de las puertas, teclados de ordenador...** No compartir objetos personales de higiene o aseo.
- **Ventilar y permitir que entre el sol.**
- **Cubrirse la boca y la nariz con pañuelos desechables al toser o estornudar. No tocar la nariz, la boca ni los ojos.**
- **Evitar el tabaquismo pasivo:** manténgase lo más alejado posible del humo del cigarrillo
- **Tomar agua:** el cuerpo necesita líquidos para que el sistema inmunitario funcione apropiadamente.
- **Tomar vitamina C refuerza las defensas.** Naranjas, pomelos, cebollas y ajos ayudan al sistema inmunológico, tanto para prevenir como para aliviar síntomas.
- **Dormir bien:** ir a la cama tarde y no dormir bien deja a las personas en un estado de vulnerabilidad.
- **No se deben tomar antibióticos.** Los niños no deben tomar, tampoco aspirina, pueden desarrollar una enfermedad rara denominada "Síndrome de Reye".
- **Los virus no resisten:** el sol, más de 5 días en el medio ambiente, el jabón, los antivirales, el gel de alcohol.



Fuente: Massachusetts Department of Public Health. Handwashing Fact Sheet Spanish

GRUPOS DE POBLACIÓN DE ALTO RIESGO DE COMPLICACIONES POR GRIPE

Se consideran personas con alto riesgo de sufrir complicaciones en caso de tener infección por este nuevo virus de la gripe A (H1N1) a los siguientes:

- Personas mayores de 65 años y los fumadores crónicos.
- Personas de cualquier edad con una condición clínica especial que le predisponga a tener una gripe complicada:
 - ✓ Enfermedad crónica (enfermedades crónicas cardiovasculares -excepto la hipertensión-) o pulmonares (incluyendo displasia bronco-pulmonar, fibrosis quística y asma); enfermedades metabólicas (incluyendo diabetes mellitas); insuficiencia renal; hemoglobinopatías y anemias; asplenia; enfermedad hepática crónica; enfermedades neuromusculares graves o inmunosupresión, incluida la originada por la infección de VIH o por fármacos o en los receptores de trasplantes.
 - ✓ Niños/as y adolescentes, menores de 18 años, que reciben tratamiento prolongado con ácido acetil salicílico.
 - ✓ Mujeres embarazadas.

RECOMENDACIONES EN LOS CENTROS EDUCATIVOS

- No cerrar el centro ante la presencia de casos probables o confirmados de infección la gripe AH1N1, en alumnos o en el personal que trabaja en el mismo. Reducir actividades extraescolares, sobre todo las de fuera del centro educativo.
- Ante la aparición de los primeros síntomas atribuibles a la gripe, el alumno o el personal del centro afectado permanecerá en su casa y se pondrá en contacto con los servicios sanitarios. En caso de que el médico se lo indique, deberá permanecer en su casa hasta transcurridos 7 días del inicio de los síntomas, o hasta al menos 24 horas después de que cesen los síntomas si éstos son más prolongados de 7 días. Además, minimizarán el contacto con personas sanas.
- Cuando se confirme un caso en un centro educativo, se informará a todo el personal y / o a los padres para que vigilen a sus hijos y, si presentan algún síntoma, contacten con su médico o bien recibirán atención y / o indicaciones en el número 900 222 000 y permanezcan en su casa.
- Todos los trabajadores del centro vigilarán su salud y, ante el inicio de síntomas gripales, permanecerán en casa y contactarán con su Centro de Salud, su Médico o con el número 900 222 000.
- En todos los centros educativos se darán a conocer y se favorecerá el seguimiento de las medidas higiénicas que reducen la transmisión de la infección.

Lo más contagioso
es el entusiasmo

¡PORQUE
TÚ ERES
IMPORTANTE!

Síntomas más comunes orientativos. Cada persona puede experimentar síntomas de manera diferente. Ante una duda: **900 222 000** o Centro de Salud.

	GRYPE COMÚN	RESFRIADO	GRYPE A (H1N1)
Conocida también como:	Gripe	Catarro, constipado	Gripe A, influenza, gripe porcina
Periodo	Otoño - Invierno	Cualquier época	No se conoce
Tiempo de incubación	Entre 18 a 36 horas	Entre 48 a 72 horas	Entre 24 a 120 horas
Fiebre	Alta varios días. No llega a 39º	Aumento Leve	Alta pocos días. Inicialmente más de 39º
Malestar General	Sí, con frecuencia severo	Sí pero ligero	Mareo, somnolencia y gran malestar
Dolores Musculares	Moderados	Leves	Punzantes. Dolor en cuello y rigidez
Agotamiento, cansancio	Importante	Leve	Decaimiento marcado
Fatiga, debilidad	Dos a tres semanas	Leves	Dos a tres semanas
Pérdida de apetito	Sí	Sí, ocasionalmente	Sí
Dolor de garganta	Leve / En ocasiones	Sí, sobre todo al tragar. Picor	Leve
Dolor de Cabeza	Sí, moderado	No, en ocasiones	Comienzo brusco e intenso
Dolor de oídos	A veces	Sí	Poco común
Tos	Tos seca / áspera	Tos seca / leve	Tos seca frecuente y continua
Congestión Nasal	Fuerte	Nariz tapada que no para de moquear	Poco Común
Ardor de Ojos	Leve	Lagrimo, ojos llorosos	Intenso, sobre todo en exposición a la luz
Nauseas, diarreas, vómitos	Sí	Raramente	Vómitos persistentes o graves
Escalofríos	Esporádicos	Sí	Frecuentes
Estornudos	Ocasionalmente	Sí	Sí
Duración síntoma	De 4 a 8 días	De 7 a 10 días	De 5 a 7 días
Vías de penetración	Contacto directo	Nariz	Contacto directo, hablar, toser



FETE
Enseñanza
CASTILLA Y LEÓN

Salud Laboral

FETE-UGT CASTILLA Y LEÓN

C/ Gamazo 13, 4ª planta · 47004 Valladolid

Tlf.: 983 32 98 72 · Fax: 983 32 90 63

castyleon@fete.ugt.org

www.feteugt-cyl.es

saludlaboralcyl@fete.ugt.org