

Difusión de información de salud pública

Gripe -Protocolo para la higiene respiratoria y de manos-

¿Qué es la gripe?

Enfermedad (contagiosa) causada por un virus que se transmite a través del aire y del contacto, sobretodo con las manos.

No hay ningún medicamento que pueda curarla, pero algunos ayudan a aliviar molestias como el dolor de cabeza o la fiebre. La vacunación es la forma más eficaz para evitarla y especialmente recomendada para los grupos de personas de riesgo.



¿Como se transmite la gripe?

Los virus de la gripe se transmiten a través de las pequeñas gotas que salen de la nariz o de la boca cuando una persona enferma de gripe tose o estornuda sin taparse la nariz y la boca con un pañuelo. Estas pequeñas gotas y los gérmenes que contienen pueden propagarse a las personas que están cerca y las respiran.

También si una persona tose o estornuda en la mano, estas pequeñas gotas y los gérmenes que contienen pueden transmitirse de su mano a cualquier superficie que toque y pueden pervivir en esta superficie durante un tiempo. Objetos cotidianos como por ejemplo barandillas, pomos de puertas, teclados y ratones de ordenador, teléfonos, etc., son las superficies más comunes dónde puede encontrarse el virus de la gripe.



Si otra persona toca estas superficies y después se toca la cara, los gérmenes pueden entrar en su organismo e infectarse. Es así como se contagian los virus de la gripe, incluyendo el de la gripe A(H1N1).

En caso alguno se transmite por vía digestiva.

¿Qué podéis hacer por protegeros y proteger otras personas contra la gripe?



Lo mejor que podéis hacer por protegeros es seguir unas buenas prácticas de higiene. Esto ayudará a disminuir la transmisión del virus y será la acción más efectiva por protegeros y proteger los otras.

Es muy importante que cuando toséis o estornudáis evitáis la difusión de gérmenes:

- Evite tocarse los ojos, los nariz o la boca.
- Evitar las aglomeraciones durante la época de gripe.
- Intentar que no nos estornuden cerca.
- Evitar estornudar o toser en dirección a otra persona.
- Tapar la boca y la nariz con pañuelos desechables al toser y estornudar.
- Tirar los pañuelos de papel tras usarlos.
- Lavarse a menudo las manos con agua y jabón o preparados con alcohol después de: estar en contacto con un enfermo de gripe, sonarse o de sonar un niño, ir al lavabo, toser o estornudar, utilizar el transporte público, tocar pasamanos públicos, al llegar a casa, ... y antes de: manipular alimentos, comer o dar de comer a los demás, cepillar los dientes, poner o sacar las lentillas, ...



- Mantener una buena ventilación de los espacios cerrados.

Mejore la salud en general con la adquisición de hábitos saludables: ser físicamente activo, controlar el estrés, beber bastantes líquidos, alimentarse de forma saludable, dormir bien.

