

PROTÉJASE Y PROTEJA A LOS DEMÁS

Medidas de prevención frente a la Nueva Gripe

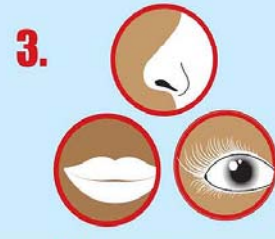
Al toser, cúbrase la boca



1. Cubra su boca y nariz al toser y estornudar con **PAÑUELOS DE PAPEL** y tirelos a la **BASURA**.



2. Si no tiene pañuelo de papel, tosa y estornude **SOBRE LA MANGA DE SU CAMISA** para no contaminar las manos.



3. **EVITE** tocarse con las manos los **OJOS, NARIZ y BOCA**.

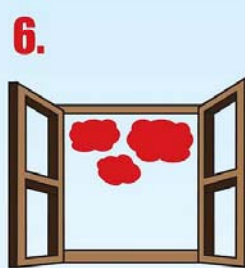
Lávese las manos frecuentemente



4. **LÁVESE** las manos **FRECUENTEMENTE** con jabón (durante 15-20 segundos), y sobre todo después de toser o estornudar.



5. **NO COMPARTA** objetos personales, de higiene o aseo (vasos, toallas...).



6. **VENTILE DIARIAMENTE** la casa, habitaciones y espacios comunes.



7. **LIMPIE LAS SUPERFICIES Y OBJETOS** de uso común con los productos de limpieza habituales (encimeras, baños, manillas, pomos, juguetes, teléfonos).

CONSEJOS Y RECOMENDACIONES PARA LA PREVENCIÓN DE LA GRIPE A

1. Cuando tosa o estornude, cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo de papel que deberá tirar inmediatamente a la basura.
2. Si no dispone de un pañuelo, tosa o estornude sobre la manga de la ropa que lleve puesta, cubriendo la boca y la nariz. Así evitará la contaminación de las manos.
3. Evite tocar los ojos, la nariz o la boca con las manos.
4. No comparta objetos personales de higiene o aseo.
5. Reduzca la estancia en lugares concurridos.
6. Ventile diariamente las oficinas.
7. Limpie periódicamente las superficies y objetos de uso común con los productos de limpieza habituales.
8. Cuando tosa o estornude, lávese las manos con jabón durante 15-20 segundos.
9. En el caso que sospeche padecer la enfermedad, debe permanecer en casa hasta su recuperación y evitar el contacto con otras personas, excepto para buscar atención médica si fuera necesario.
10. Si desea más información puede ponerse en contacto con el Departamento de Prevención de Riesgos de GEACAM o con el teléfono gratuito 900 23 23 23.

Eviten acudir directamente a los hospitales y centros de salud.
En caso de precisar asistencia llamen al 112.

**Es responsabilidad de todas las personas aplicar estas medidas para
contener la transmisión de la Nueva Gripe**