

Se aconsejará **proseguir su actividad laboral** con normalidad prestando atención durante 10 días a la posible aparición de síntomas de sospecha.

Ante todo recuerda que:

**Lo más importante es mantener la calma y seguir las instrucciones que nos indican las autoridades y el personal sanitario**

Enlaces de Interés sobre la Gripe A:

**Ministerio de Sanidad:**

- <http://www.msc.es/servCiudadanos/alertas/gripeAH1N1.htm>
- <http://www.msps.es/>

**Consejería de Sanidad y Bienestar Social de Castilla-La Mancha:**

- <http://www.iccm.es/>

**GEACAM:**

- <http://www.geacam.es/>



**GRIPE A**

**“Prevenir** es la misión... y el mejor tratamiento”

1. **Lavar frecuentemente las manos con agua y jabón** durante 30 segundos, secar las manos con una toalla desechable, y luego tirarlas, y si son de tela, lavarlas inmediatamente. **Lavarse las manos tras toser o estornudar** o tras estar en contacto con enfermos, además de después de tocar barandas, escaleras o accesorios que puedan haber tocado diferente público.
2. **Cubrirse la boca al toser** con un pañuelo o en su ausencia en la manga de la camisa, para así evitar que el virus se quede en las manos.
3. **No acudir a lugares públicos concurridos cuando esté enfermo, o llevar los niños enfermos.**
4. **Evitar contactos con las demás personas** (saludos con un beso o estrechar la mano) cuando se esté enfermo.
5. **Lavar y desinfectar con frecuencia superficies** de contacto públicas así como los objetos de uso común.
6. **Mantener suficientemente ventilados la casa y o lugares de trabajo.**
7. Si se está enfermo, TRANQUILIDAD y **seguir las correspondientes instrucciones del personal sanitario** por el que ha sido atendido.
8. Recordad que la vacuna siempre es la mejor manera de prevenir todo tipo de gripe, las autoridades sanitarias marcarán las pautas una vez la vacuna esté disponible.
9. **Beba mucha agua**, mantener una buena hidratación dificulta el desarrollo de microorganismos en el cuerpo, así como una buena alimentación sana favorece las defensas. La vitamina C también juega un papel importante.
10. Lleve **una vida sana**, el no fumar y el ejercicio habitual favorece el desarrollo de las defensas.

## ¿CÓMO SÉ Y QUÉ HE DE HACER SI ESTOY ENFERMO?

En la mayor parte de los casos la gripe se cura sola y no hay que tomar ninguna medida especial, salvo las habituales: beber líquidos en abundancia (agua, zumos...), utilizar los antitérmicos y analgésicos habituales y seguir las recomendaciones de los profesionales sanitarios hasta recuperarse para evitar así también contagiar a otras personas.

Es importante extremar las medidas de higiene.

### Los síntomas Generales son:

- Fiebre de más de 38°
- Tos
- Malestar General

También se puede tener dolor de cabeza, dolor de garganta, dolores musculares, congestión nasal, estornudos, y a veces vómitos y diarrea.

Lo habitual es que la gripe evoluciones favorablemente en 2-4 días aunque se puede continuar con tos una semana y sentir cansancio durante las semanas siguientes al inicio de la enfermedad.

### ¿Qué tenemos que hacer si se agravan los síntomas de la gripe?

Debe contar con los servicios sanitarios públicos lo antes posible cualquier persona que presente alguna complicación de los síntomas ya que pueden indicar progresión hacia una gripe más grave. Llame al **112** y explique lo que le pasa.