

## ¿Cómo se transmite la Influenza?

La Influenza se transmite a través de la saliva y los mocos de personas enfermas, quienes al estornudar o toser sin cubrirse adecuadamente, dejan el virus por el aire, en sus manos y en los objetos que tocan, infectando personas cercanas.

## ¿Cómo puede usted disminuir el riesgo de propagar la gripa?

- ☞ Lavándose las manos frecuentemente con agua corriente y jabón; especialmente, luego de tocar a una persona o superficie potencialmente infectadas, también después de toser o estornudar y antes de comer. Restriegue muy bien cada parte de sus manos durante 15 segundos.
- ☞ No compartiendo con nadie los vasos ni los utensilios de comer.
- ☞ No dando la mano a nadie; si lo hace, lávese después. Tampoco salude de beso.
- ☞ Evitando tocarse la boca, la nariz y los ojos.
- ☞ Cubriéndose la nariz y la boca con un pañuelo desechable (bótelo inmediatamente después) o la manga de la camisa al toser o estornudar y lavándose las manos inmediatamente después.
- ☞ Lavando, con agua tibia jabonosa o con desinfectante, los utensilios que las personas enfermas hayan utilizado y las superficies que hayan tocado.
- ☞ Evitando los lugares y los actos muy concurridos.
- ☞ No fumando. Hacerlo aumenta la probabilidad de contraer gripe y de tener complicaciones serias.
- ☞ Permaneciendo en su hogar si tiene fiebre y tos. Si se ve obligado a salir, utilice tapabocas.

# Prevéngase de la Gripe Porcina



unicef 

únete por la niñez

unicef 

únete por la niñez

## ¿Cómo prevengo transmitir la gripa a los demás?

- Cuando al estornudar me cubro nariz y boca con pañuelos desechables (y los boto inmediatamente), la manga de la camisa o cualquier otra cosa que evite que los microbios salgan volando o toquen mis manos.



- Cuando me lavo frecuentemente las manos con agua y jabón; especialmente, después de toser o estornudar, de manipular pañuelos y tapabocas usados, de tener contacto con personas que tengan el virus o superficies que puedan estar infectadas, y antes de preparar los alimentos y comer.



**Si no puede lavarse las manos con agua y jabón, use un limpiador de manos a base de alcohol.**

- Evitando tocar mis ojos, nariz y boca, tanto como sea posible.
- Utilizando un tapabocas y botándolo cada vez que se humedezca o esté visiblemente sucio.

**El lavado de manos es la medida más importante para reducir los riesgos de transmisión de la Influenza de una persona a otra.**

**¿Qué debo hacer si tengo síntomas de gripa?**

- **Quédese en casa**
  - Hidrátese: consuma abundantes líquidos.
  - Mantenga una dieta suave. Tome su temperatura al menos dos veces al día. Si usa un termómetro digital, no lo haga dentro de los primeros 15 minutos después de comer o beber.
- **Consulte con el médico sólo si se presentan signos de alarma como:**
  - Fiebre persistente que no cede al tratamiento convencional.
  - Dificultad para respirar.
  - Labios y dedos azulosos.
  - Vómito prolongado.

**Si tiene dudas, consulte con su punto focal.**

**Si nosotros o alguna de las personas con quienes convivimos está enferma, informemos a Recursos Humanos.**