

## Introducción

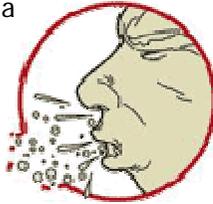
La gripe es una enfermedad infecciosa causada por un virus.

Cuando una epidemia afecta a toda la población mundial y se disemina en un periodo de tiempo muy corto, hablamos de una pandemia. La situación de pandemia en fase 6 implica MAYOR DISEMINACION, pero NO MAYOR GRAVEDAD.

La aparente facilidad con que se propaga en el momento actual la gripe A entre las personas, obliga a establecer medidas de protección de los trabajadores. La transmisión de rumores e información errónea puede producir situaciones de temor y ansiedad entre los compañeros, evítelas.

Una de las medidas básicas es la **información**, por ello hacemos llegar este tríptico.

**1.- MECANISMO DE TRANSMISION:** El virus de la gripe se transmite de persona a persona por medio de las gotitas que emitimos al hablar, toser y estornudar. Las gotitas pueden quedar en las manos, por eso también debemos evitar tocarnos los ojos, la nariz y la boca.



En ocasiones, los gérmenes también pueden propagarse al tocar las gotas respiratorias de una persona enferma que han quedado depositadas en una superficie y a continuación nos tocamos los ojos, boca o nariz.

**2.- PERIODO DE CONTAGIO:** Es el tiempo comprendido entre un día antes del inicio de los síntomas y los 7 días posteriores.

**3.- SINTOMAS:** Son similares a los de la gripe estacional común (fiebre, cefalea, dolor ocular, dificultad respiratoria, tos, rinorrea, dolor de garganta, mialgia y malestar general. Puede ir acompañado además de diarreas y vómitos).

## Medidas aconsejables de protección personal

1.-Evita el contacto directo con personas enfermas

2.-Lavarse las manos con agua y jabón a menudo, esto no debe limitarse a un aclarado rápido, cada vez debe durar 20 segundos como mínimo



3.- Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca

4.- Duerme bien, ten una alimentación saludable, bebe agua, lleva una vida físicamente activa, evita las bebidas alcohólicas y el tabaco

5.- El material de trabajo debe ser de uso individual, no lo intercambies, (bolígrafos, lápices, grapadoras...).

6.- Evita en lo posible el correo en papel, utiliza el correo electrónico .

7.-Atiende a las recomendaciones sanitarias sobre los grupos de riesgo para los que se imparta vacuna.

8.- Ventilar las instalaciones a menudo

9.- Evita el contacto cercano, evita besos, abrazos y apretones de manos.

10.-Si notas síntomas o presentas signos compatibles con una gripe o con un resfriado debes evitar expandirlos, para ello aplica las medidas de higiene respiratoria y acude al médico.

11.- Mas información en:

<http://www.saludcantabria.org/saludpublica/pag/busquedaGuiada.aspx>

**DEBES ESTAR ALERTA  
PERO SIN ALARMAS**

## Utilización de mascarillas

- ✚ No se recomienda el uso de mascarillas de ningún tipo a la población general:
  - no existe evidencia científica sobre su efectividad
  - pueden proporcionar una falsa sensación de seguridad y hacer que se abandonen las medidas higiénicas de protección personal recomendadas
  - su eficacia potencial depende de que se utilicen correctamente
  - pueden fomentar rechazos a terceros, inconvenientes e inútiles debido a que aumentan, a menudo injustificadamente, la percepción de vulnerabilidad

- ✚ Sólo se recomienda en los siguientes casos:

1. Personas enfermas cuando se encuentren en presencia de otras personas, fundamentalmente en los siguientes casos:

\_ Durante el traslado de su casa al centro de salud u hospital.

\_ Mientras estén recibiendo cuidados domiciliarios por familiares u otras personas y cuando entren en contacto con personas sanas.

2. Cuidadores sanos de una persona con gripe A/H1N1 o con síntomas compatibles con la misma.

Si estoy enfermo qué debo hacer:



- ✚ Si empiezas a tener síntomas de gripe (tos, fiebre, dolores musculares...), llama a los servicios sanitarios y evita lugares con mucha gente ¡permanece en tu casa!
- ✚ Para poder conocer la situación de la enfermedad en la Universidad en todo momento, te agradeceríamos que no ocultes la enfermedad, **comunicalo en la UC** (no hace falta que des el nombre), elige la vía:
  - Administrador del Edificio/ Departamento, ó
  - Unidad de Prevención: 942 201046 (médico)/45[lanzamt@gestion.unican.es](mailto:lanzamt@gestion.unican.es)  
[prevencion@gestion.unican.es](mailto:prevencion@gestion.unican.es)
- Si eres alumno, comunicalo al Administrador del Edificio o a la Unidad de Prevención (indica los estudios que estas realizando)
- ✚ Utiliza mascarilla si estas en presencia de otras personas
- ✚ Mantén una **higiene respiratoria** correcta:

Boca y nariz tapadas al estornudar o toser,  
¿Cómo?:



- Con un pañuelo desechable o papel higiénico (justo después tirar el pañuelo usado a la basura y lavarse las manos)
- Con la mano.
- Con la cara interna del codo
- ✚ Lávate las manos a menudo, y hazlo cada vez que tosas o estornudes.
- ✚ Evita tocarte los ojos, la nariz o la boca.
- ✚ Si tienes menos de 19 años no tomes aspirina

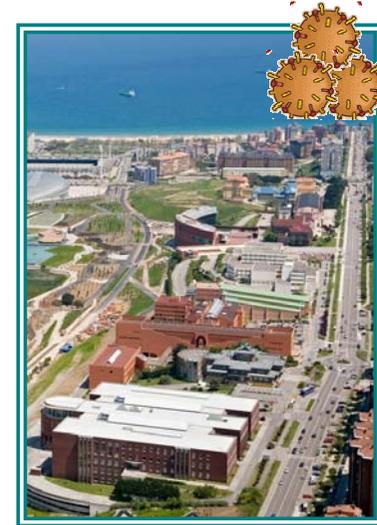


### Información:

#### Unidad Técnica de Prevención

e.mail: [lanzamt@gestion.unican.es](mailto:lanzamt@gestion.unican.es)  
[prevencion@gestion.unican.es](mailto:prevencion@gestion.unican.es)

Teléfono: 942. 20.10.46/45



# GRIPE A

## LA PREVENCIÓN TE

## PROTEGE

# Y

## PROTEGE EL CAMPUS