



## ¿QUÉ es la GRIPE?

- > La gripe es una infección causada por el virus influenza. El virus produce una inflamación aguda en la mucosa de la nariz y de las vías respiratorias de la persona infectada. La gripe aparece sobre todo a finales de otoño/principios de invierno.
- > La gripe podemos prevenirla con un procedimiento sencillo y prácticamente inócua, la vacunación.

## Medidas PREVENTIVAS

- > Evitar el contacto con personas que tengan gripe.
- > Evitar los locales cerrados.
- > Lavarse las manos frecuentemente.
- > Cubrirse la nariz y la boca con un pañuelo al toser o estornudar.
- > Evitar tocarse los ojos, la nariz o la boca.
- > Limpiar y desinfectar las superficies y los objetos que puedan estar contaminados con gérmenes.



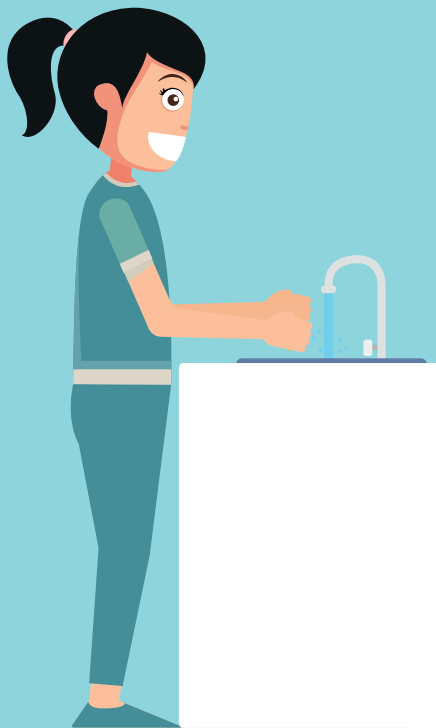
En caso de presentar malestar general, consulte con su médico.

Nunca se automedique con "lo que tengo en casa" sin consultar antes a un profesional.

## CONSEJOS PRÁCTICOS tras el contagio

- > Beber muchos líquidos, sobre todo agua y zumos de frutas.
- > Calentarse los pies en agua caliente alivia el dolor de cabeza y la congestión nasal.
- > Mantenerse caliente ayuda a aliviar el dolor y el cansancio.
- > Comer ligero, comidas con menos grasas (dieta equilibrada).
- > Respirar aire fresco ventilando el lugar donde estemos pero evitando corrientes.
- > Usar pañuelos limpios cada vez para que los virus no vuelven a tener contacto con la nariz o la boca.

# UN BUEN LAVADO DE MANOS previene las infecciones



- La **Organización Mundial de la Salud** instauró el día 15 de octubre como el día mundial del lavado de manos para dar a conocer la forma de mantener la higiene, ya que **las manos son la mayor vía de contagio de nuestro cuerpo.**
- Siempre hay que lavarse las manos **antes y después de: comer, beber, ir al baño, sonarse la nariz, estornudar o al trabajar con productos químicos.**
- Para un lavado eficaz, enjabonar y frotar las manos durante **20 seg.**

