



## MEDIDAS HIGIÉNICAS PARA PREVENIR LA GRIPE

### ¿Cómo se transmite la gripe?

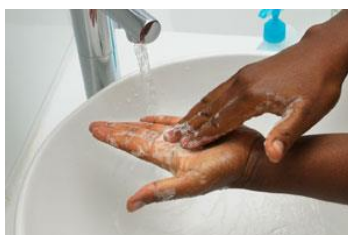
La gripe es una infección vírica aguda que se transmite fácilmente de una persona a otra y aunque la vacunación es la forma más eficaz de prevenir la infección, existen algunas medidas higiénicas que pueden ayudar a evitar la transmisión.

Se sabe que cuando la persona infectada tose o estornuda, las gotículas infecciosas (con virus) se dispersan en el aire y se transmiten a las personas cercanas que las inhalan. Además, el virus también puede propagarse a través de las manos infectadas. Incluso puede sobrevivir en superficies y objetos hasta 48 horas.

### ¿Cómo puedes prevenir la gripe?

Para disminuir su contagio es necesario adoptar ciertas **medidas higiénicas**:

- **Lávate las manos** con frecuencia durante al menos **20 segundos**.



- **Cubre tu nariz y boca con un pañuelo cuando estornudes o tosas** y luego deséchalo. **Si no tienes a mano un pañuelo desechable cúbrete con el antebrazo al toser o estornudar**. Luego, lávate las manos, y hazlo cada vez que tosas o estornudes.





- Asegúrate de que el lugar de trabajo cumpla con las prácticas de **limpieza y desinfección adecuadas sobre todo las superficies y objetos de uso común** (teclado y ratón de ordenador, teléfono...), ya que muchas veces tocamos esos objetos y luego llevamos nuestras manos a los ojos o a la boca.
- Si es posible mantén ventiladas todas las áreas de trabajo. Se recomienda **ventilar diariamente**.
- **Protégete del frío**. Si tienes que trabajar expuesto al frío, usa siempre ropa adecuada para cada temperatura.
- **No fumes** ni te expongas a ambientes con humo. El humo de tabaco afecta las defensas naturales del organismo dejándolo vulnerable ante posibles infecciones respiratorias.
- Ante la presencia de síntomas gripales **consulta con tu médico**.
- Practica **otros buenos hábitos de salud**: Duerme bien, mantente activo físicamente, controla tu estrés, bebe mucho líquido y sigue una dieta sana y equilibrada.

## Recuerda

**Estas sencillas medidas higiénicas ayudan a disminuir la propagación de gérmenes y protegernos contra La gripe**

### Fuentes de información:

- [Gripe estacional](#). OMS (Organización mundial de la salud). 2016.
- [Prevenir la influenza: los hábitos saludables pueden ayudar a combatir los gérmenes](#). CDC (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades). 2016.
- [Detener propagación de gérmenes: hogar, trabajo y escuela](#). CDC (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades). 2015.
- [Lavados de manos unas de las mejores formas de prevenir el contagio de la gripe](#). Servicio de Promoción y Educación para la Salud. DG de Salud Pública y Adicciones de la Consejería de Sanidad. 2017.