

¿Qué es y cómo se transmite la nueva gripe?

A(H1N1)



Es una infección respiratoria producida por el **“nuevo virus de la gripe A(H1N1)”**. La transmisión se produce de la misma manera que la gripe común, de persona a persona cuando alguien con gripe tose o estornuda y lanza gotitas de secreciones respiratorias al ambiente que se depositan rápidamente debido a su tamaño. La transmisión es posible en una distancia de algo menos de un metro.

La transmisión puede también producirse al **tocar algún objeto contaminado** con el virus de la gripe (pañuelos, pomos, barandillas, utensilios de cocina, juguetes, teléfonos, ratón ordenador,...) y luego llevarse las manos a la boca, a la nariz o a los ojos.

El virus **no se transmite por consumir carne** de cerdo ni productos derivados del mismo.

El periodo de transmisión de la gripe se estima que puede oscilar desde un día antes del inicio de los síntomas, hasta un mínimo de 7 días después, o hasta que los síntomas desaparezcan.

El virus de la gripe puede vivir durante horas en un medio frío y con poca humedad, en pequeñas gotas que se depositan en los objetos; en superficies duras no porosas durante 24-48 horas, en tejidos y pañuelos de papel durante 8-12 horas y en las manos durante 5 minutos.

Se elimina de la piel con los **productos de higiene habituales** como el jabón.

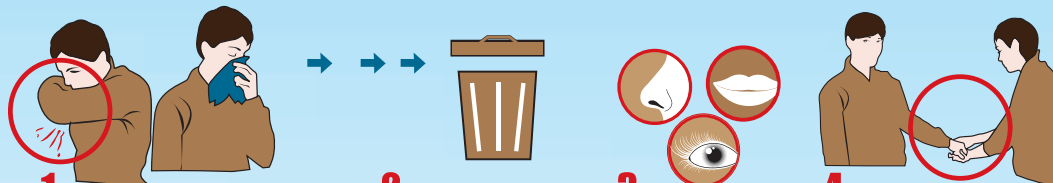
Se elimina de superficies y objetos de uso común con productos de limpieza doméstica o utilizando agua a temperatura elevada (70°).

¿Cómo se puede prevenir?

No hay evidencia de que la vacuna contra la gripe habitual sea eficaz frente al nuevo virus. La Agencia Europea del Medicamento está dando los pasos para producir una vacuna contra el virus A(H1N1), aunque hacen falta unos meses para producirla.

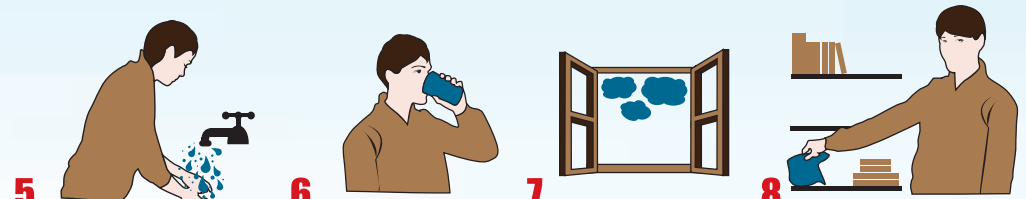
Lo principal es tener en cuenta las medidas higiénicas de prevención, que son las mismas que para la gripe común. Es importante que todas las personas apliquen estas medidas para intentar contener la transmisión.

Al toser cúbrase la boca



1. Cubra su boca y nariz al toser y estornudar con **pañuelos de papel**, o tosa y estornude **sobre la manga de su camisa** para no contaminar las manos.
2. Tire los pañuelos de papel **a la basura común**.
3. **Evite** tocarse los **ojos**, la **nariz** o la **boca**.
4. Evite saludar dando la **mano** o con **besos**.

Lávese las manos frecuentemente



5. **Lávese las manos** frecuentemente con jabón (durante 15-20 segundos), y sobre todo después de toser o estornudar.
6. **No comparta** objetos personales, ni de higiene, ni de aseo (vasos, toallas...).
7. **Ventile** diariamente la casa, habitaciones y espacios comunes.
8. **Limpie con frecuencia** las superficies.

Proteja a sí mismo, proteja a los demás
Nueva gripe A(H1N1) **medidas**

¿Qué es la nueva gripe? ¿Cómo se transmite?

Es una infección respiratoria producida por el nuevo virus de la gripe A(H1N1). La transmisión se produce de la misma manera que la gripe común, de persona a persona cuando alguien con gripe tose o estornuda y lanza gotitas de secreciones respiratorias al ambiente que se depositan rápidamente debido a su tamaño. La transmisión es posible en una distancia de algo menos de un metro.

¿Cómo se puede prevenir?

No hay evidencia de que la vacuna contra la gripe habitual sea eficaz frente al nuevo virus. La Agencia Europea del Medicamento está dando los pasos para producir una vacuna contra el virus A(H1N1), aunque hacen falta unos meses para producirla.

¿Qué síntomas tiene?

Los síntomas de la nueva gripe son similares a los de la gripe común, pero pueden ser más graves. Los síntomas más comunes son: fiebre, tos, dolor de garganta, congestión nasal, dolor de cabeza, dolor muscular y fatiga.

Evite ir directamente al hospital o a un centro de salud.
Si necesita ayuda médica, llame al **112**.

Implementar estas medidas para controlar la transmisión de la nueva gripe es responsabilidad de todos.

Para más información: **teléfono 012**

www.madrid.org

Ahmed Nefsek y el nuevo virus de la gripe

Medidas de prevención de la nueva gripe

¿Cómo se transmite?

Es una infección respiratoria producida por el nuevo virus de la gripe A(H1N1). La transmisión se produce de la misma manera que la gripe común, de persona a persona cuando alguien con gripe tose o estornuda y lanza gotitas de secreciones respiratorias al ambiente que se depositan rápidamente debido a su tamaño. La transmisión es posible en una distancia de algo menos de un metro.

Los síntomas de la nueva gripe son similares a los de la gripe común, pero pueden ser más graves. Los síntomas más comunes son: fiebre, tos, dolor de garganta, congestión nasal, dolor de cabeza, dolor muscular y fatiga.

¿Cómo se puede prevenir?

No hay evidencia de que la vacuna contra la gripe habitual sea eficaz frente al nuevo virus. La Agencia Europea del Medicamento está dando los pasos para producir una vacuna contra el virus A(H1N1), aunque hacen falta unos meses para producirla.

1. Evite ir directamente al hospital o a un centro de salud.
2. Si necesita ayuda médica, llame al 112.
3. Evite ir a lugares con mucha gente.
4. Evite saludar dando la mano o con besos.
5. Lávese las manos frecuentemente con jabón.
6. Evite compartir objetos personales.
7. Ventile la casa.
8. Limpie con frecuencia las superficies.

¿Qué síntomas tiene?

Los síntomas de la nueva gripe son similares a los de la gripe común, pero pueden ser más graves. Los síntomas más comunes son: fiebre, tos, dolor de garganta, congestión nasal, dolor de cabeza, dolor muscular y fatiga.

Evite ir directamente al hospital o a un centro de salud. Si necesita ayuda médica, llame al **112**.

Implementar estas medidas para controlar la transmisión de la nueva gripe es responsabilidad de todos.

Para más información: **teléfono 012**

www.madrid.org

PROTECT YOURSELF AND PROTECT OTHERS Prevention measures against the NEW 'FLU

What is the new 'flu and how is it transmitted?

It is a respiratory infection produced by the new A(H1N1) 'flu virus. On coughing or sneezing, a spray of respiratory secretions containing the virus is launched, and can be spread to other people within a radius of one meter.

Contagion is also possible by contact with a contaminated object (handkerchief, door-handles, hand-rails, kitchen utensils, toys, telephones, computer mouse,) and then touching the nose or mouth with the hands.

HOW TO PREVENT THE 'FLU:

Everybody must apply common hygienic prevention measures in order to reduce contagion.

1. Cover the nose and the mouth when coughing or sneezing. Use tissues and dispose of them in rubbish disposal facilities. 2. If you do not have tissues, cough or sneeze onto your shirt sleeve. 3. Avoid touching the nose or mouth with your hands. 4. with soap. 5. Do not share personal hygiene objects. 6. Ventilate the house daily. 7. Clean all surfaces frequently.

What are the symptoms?

The symptoms of the new 'flu are similar to those of the common variety, amongst which fever, cough, respiratory difficulties, headache, sore throat, muscular pain and general ill-being are included. These symptoms may be accompanied by vomiting and diarrhea.

Avoid going directly to hospitals or health centres.
If help is needed, call **112**.

Everybody is responsible for applying these measures to contain the spread of the New 'Flu.

Further information: **telephone 012**

PROTEJAȚI-VĂ ȘI PROTEJAȚI-I PE CEI DIN JUR Măsurile de prevenire a GRIPEI NOI

CE ESTE ȘI CUM SE TRANSMITE NOUA GRIPĂ?

Este o infecție respiratorie provocată de noul virus al gripei A(H1N1). Atunci când tușim sau strănutăm, se produc mici picături de secreții respiratorii care conțin virusul, ceea ce face ca acesta să se transmită de la o persoană la alta la o distanță mai mică de un metru.

Se transmite, de asemenea, prin atingerea unui obiect contaminat cu virusul gripei (șervețele, mânere de uși, balustrade, ustensile de bucătărie, jucării, aparate de telefon, mouse-ul calculatorului etc.), urmată de atingerea cu mâna respectivă a gurii, nasului sau ochilor.

Cum se previne gripa:

1. Când tușiți sau strănutați, acoperiți-vă gura, respectiv nasul, cu șervețele de hârtie, după care aruncați-le la gunoi. 2. Dacă nu aveți șervețele de hârtie, tușiți și strănutați pe mâneca hainei dv. 3. Evitați să vă atingeți ochii, nasul sau gura cu mâna. 4. Spălați-vă pe mâini des, cu săpun. 5. Nu folosiți obiecte de uz personal, de igienă corporală, precum și obiecte personale de toaletă împreună cu alte persoane. 6. Aerisiți casa zilnic. 7. Curățați cât mai des suprafețele din jur.

CARE SUNT SIMPTOMELE?

Simptomele noii forme de gripă sunt asemănătoare cu cele ale gripei obișnuite, printre care: febră, tuse, dificultate respiratorie, durere de cap, durere în gât, dureri musculare și stare generală proastă. Aceste simptome pot fi însoțite de vomă și diaree.

Evitați să mergeți la spital sau la policlinică.
În cazul în care aveți nevoie de asistență medicală, sunați la **112**.

Este responsabilitatea tuturor persoanelor să aplice aceste măsuri pentru a stopa transmiterea Noii Gripă.

Informații suplimentare la **telefonul: 012**

www.madrid.org

¿Cuáles son los síntomas?

Los síntomas de la nueva gripe son parecidos a los de la gripe común, entre los que se incluyen: fiebre, tos, dificultad respiratoria, dolor de cabeza, dolor de garganta, dolores musculares y malestar general. Pueden ir acompañados de vómitos y diarrea.

**Evite acudir directamente a los hospitales
y centros de salud.**

En caso de precisar asistencia llame al

112 
emergencias
COMUNIDAD DE MADRID

Es responsabilidad de todas las personas aplicar estas medidas para contener la transmisión de la Nueva Gripe.

**Más información: Tfno 012
www.madrid.org**


La Suma de Todos

 Comunidad de Madrid
www.madrid.org


SaludMadrid

PROTÉJASE Y PROTEJA A LOS DEMÁS Medidas de prevención frente a la **Nueva Gripe**




La Suma de Todos

 Comunidad de Madrid
www.madrid.org


SaludMadrid