

La prevención es la mejor medida



-  Al estornudar o toser tápate la boca y la nariz con un pañuelo de papel y tíralo a la basura.
-  Lávate las manos frecuentemente con agua y jabón.
-  Usa los servicios de salud con responsabilidad.

1.-Tosa o estornude en un pañuelo y luego deséchelo. **Cúbrase al toser o estornudar** si no tiene a mano un pañuelo desechable. Luego, **lávase las manos, y hágalo cada vez que tosa o estornude.**

2.-**Lávase las manos con frecuencia.** La higiene de manos es la medida preventiva más importante para reducir la transmisión indirecta de cualquier agente infeccioso. En el caso del virus de la gripe, el lavado de manos frecuente con agua y jabón es suficiente y la utilización de desinfectantes antibacterianos no ofrece ninguna ventaja añadida



El modo de realizar el lavado de manos es el siguiente:

- A.- Primero mojar las manos con agua,
 - B.- Aplicar el jabón y frotar las manos durante al menos 15 segundos limpiando entre los dedos y bajo las uñas
 - C.-Posteriormente aclarar con agua
 - D.-Por último secar las manos con una toalla desechable y cerrar el grifo con la propia toalla.
- Cuando no se disponga de agua y jabón, puede usar toallitas húmedas con alcohol o gel desinfectante para las manos. **Si usa gel, frótese las manos hasta que el gel se seque. El gel no necesita agua para hacer efecto; el alcohol que contiene elimina de sus manos los gérmenes causantes de la gripe.**

Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca. La propagación de gérmenes se produce con frecuencia cuando una persona toca una superficie contaminada y luego se toca los ojos, nariz o boca. Los gérmenes pueden sobrevivir sobre superficies como tiradores de puertas, mesas... durante 2 o más horas.