

# NUEVO VIRUS DE LA GRIPE A/H1N1

## RECOMENDACIONES PARA LA POBLACIÓN

Las recomendaciones son las mismas que para la gripe estacional o gripe común:

- **Extremar la higiene personal:** lavarse las manos con frecuencia, varias veces al día, especialmente si se ha tosido o estornudado en ellas.
- **En caso de tos o estornudo, es mejor utilizar pañuelos desechables,** introducirlos en una bolsa de plástico tras su uso y tirarlos de inmediato a la basura.
- **Una alternativa práctica es toser o estornudar en el hueco del codo,** lo cual nos mantiene las manos limpias.
- **Ventile diariamente la casa, habitaciones y espacios comunes.**
- **Si nota síntomas,** acuda a su médico y siga las instrucciones. **Es importante no automedicarse.** Evite, en este caso, aglomeraciones y lugares muy concurridos.

- En caso de estar enfermo con gripe, **el tratamiento consiste en medicación para los síntomas, manteniendo la hidratación tomando agua, infusiones o zumos, y controlando la temperatura corporal.** Su médico es quien puede decidir otras medidas o tratamientos.

## RECOMENDACIONES PARA LOS VIAJEROS

**Para los pasajeros que vienen de las zonas afectadas**

- **Preste atención a su salud durante los 10 días siguientes a su vuelta.**
- **Sólo si en este tiempo presenta fiebre, tos o dificultad respiratoria,** contacte telefónicamente con el **servicio de emergencia 112.** En esa llamada, informe de su viaje a la zona afectada y la fecha de su regreso.
- **Para cualquier otra información,** puede dirigirse al teléfono **012.**



<http://www.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs/0/gripe/gripeAH1N1.jsp>