Medidas preventivas contra la Gripe A (H1N1)

Ante la proximidad de la época de mayor riesgo de contagio de la Influenza o Gripe A (H1N1), el **Comité Local de Emergencia de Pandemia por Gripe** recomienda el seguimiento de los consejos que la OMS (Organización Mundial de la Salud) ha hecho público para prevenir su contagio.

Evitando caer en cualquier tipo de alarmismo gratuito, el seguimiento de las medidas preventivas recomendadas pueden paliar de forma muy efectiva su posible propagación.

En cualquier caso, de cara a tener un mayor y mejor conocimiento de la pandemia, es importante conocer las diferentes sintomatologías existentes entre la gripe común y la gripe A (ver documento "Cuadro comparativo Gripe Común – Influenza"). Ante cualquier duda de encontrase bajo los efectos de la gripe (bien sea común o Influenza), el Comité recomienda acudir ir al área médica más próxima para valorar el cuadro clínico.

- Al estornudar, taparse la nariz y la boca con un pañuelo de papel y desecharlo rápidamente.
- Lavarse las manos frecuentemente –hasta 15 ó 20 veces al día-, con agua y jabón.
- Evitar tocarse la nariz, boca y ojos con las manos sucias.
- Mantener siempre limpios los objetos de uso común.
- Mantener siempre bien ventilados los lugares y estancias de vida habitual.
- Tomar alimentos ricos en vitamina A y C.