

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 **GRIP EI 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 strănuțați, acoperiți-vă gura, respectiv nasul, cu șervețele de hârtie, după care aruncați-le la gunoi. 2. Dacă nu aveți șervețele de hârtie, tușiți și strănuțați 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. Aerișiți 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 Grip e.

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**



Comunidad de Madrid
www.madrid.org



Comunidad de Madrid
www.madrid.org



PROTÉJASE Y PROTEJA A LOS DEMÁS

Medidas de prevención frente a la

Nueva Gripe

NEW FLU

新流感

الانفلوانزا الجديدة

NOUA GRIPĂ



¿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.

Protegerse, proteger a otros
Nueva gripe medidas de prevención

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

Es una enfermedad causada por el nuevo virus de la gripe A(H1N1) que se transmite 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 prevenir la nueva gripe?

Para prevenir la nueva gripe se deben seguir las siguientes medidas:

1. Cuando tosa o estornuda, cubrirse la boca y nariz con un pañuelo de papel y tirarlos a la basura.
2. Si no se tiene pañuelo de papel, toser o estornudar sobre el codo.
3. Evitar tocarse los ojos, la nariz o la boca.
4. Evitar saludar dando la mano o con besos.
5. Evitar compartir objetos personales.
6. Ventilar diariamente la casa.
7. Limpiar frecuentemente las superficies.

¿Cuáles son los síntomas?

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, dolor de cabeza, dolor muscular y fatiga.

Evitar ir directamente al hospital o a un centro de salud.
Si se necesita asistencia médica, llamar 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

¡Cuida tu salud y la de los demás!

Medidas de prevención de la nueva gripe

¿Cómo prevenir la nueva gripe?

Para prevenir la nueva gripe se deben seguir las siguientes medidas:
1. Cuando tosa o estornuda, cubrirse la boca y nariz con un pañuelo de papel y tirarlos a la basura.
2. Si no se tiene pañuelo de papel, toser o estornudar sobre el codo.
3. Evitar tocarse los ojos, la nariz o la boca.
4. Evitar saludar dando la mano o con besos.
5. Evitar compartir objetos personales.
6. Ventilar diariamente la casa.
7. Limpiar frecuentemente las superficies.

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, dolor de cabeza, dolor muscular y fatiga.

¿Cómo prevenir la nueva gripe?

Para prevenir la nueva gripe se deben seguir las siguientes medidas:
1. Cuando tosa o estornuda, cubrirse la boca y nariz con un pañuelo de papel y tirarlos a la basura.
2. Si no se tiene pañuelo de papel, toser o estornudar sobre el codo.
3. Evitar tocarse los ojos, la nariz o la boca.
4. Evitar saludar dando la mano o con besos.
5. Evitar compartir objetos personales.
6. Ventilar diariamente la casa.
7. Limpiar frecuentemente las superficies.

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

Es una enfermedad causada por el nuevo virus de la gripe A(H1N1) que se transmite 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.

¿Cuáles son los síntomas?

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, dolor de cabeza, dolor muscular y fatiga.

Evitar ir directamente al hospital o a un centro de salud.
Si se necesita asistencia médica, llamar 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