

Recomendaciones Universales BÁSICAS de Actuación

Estamos en NIVEL 6

La primera recomendación que debemos hacerle es la de mantener la calma, ya que La Nueva Gripe es, ante todo, una gripe que tiene buena respuesta a la medicación utilizada.

A continuación le resumimos las “**Recomendaciones Universales de Actuación**” de mayor relevancia para que, en caso de precisarlas, las ponga en práctica:

● **Medidas Higiénico – Sanitarias** (*):

- ✚ **Cúbrase la boca y la nariz al estornudar y toser.**
- ✚ **Lávese las manos con frecuencia:**
 - Utilice jabón y agua caliente (que no queme)
 - Frote sus manos, de tal manera que limpie todas las superficies de dedos, palma y dorso
 - El lavado de manos ha de durar entre 15 y 20 segundos (de media). Una medida a este respecto, muy útil en el caso de niños, es cantar el “cumpleaños feliz” mientras realiza dicho lavado, para garantizar el tiempo de higiene adecuado.
- ✚ **Use toallitas higiénicas si no pudiera lavarse las manos.**
- ✚ **Evite tocarse los ojos, nariz o boca si no se ha lavado las manos.**

● **Medidas de limpieza y mantenimiento del entorno:**

- ✚ **Limpieza del entorno físico: Use lejía para la limpieza de suelos, manillas o superficies de mesas potencialmente contaminadas** en una dilución de 2 vasos de lejía en 5 litros de agua.

● **Medidas de contención ante una posible propagación:**

- ✚ Como mínimo, debe usarse **una mascarilla quirúrgica bien ajustada**. Quítese y reemplace la mascarilla desechable tan pronto como note que esté deteriorada, se humedezca o ensucie.
Esta medida **NO es de aplicación en este momento en España**. Las Autoridades Sanitarias darán las indicaciones de cuándo hay que usarlas.

● **¿Cree padecer la Nueva Gripe?:**

Si presenta fiebre mayor de 38,0 °C, tos, dificultad respiratoria, diarrea y/o malestar general, haya viajado a alguno de los países con casos de la Nueva Gripe o no, **NO ACUDA A su Centro de Salud**.

Póngase en contacto con el teléfono de **Emergencias - 112** e informe de los síntomas. Ellos le enviarán personal sanitario para que evalúe su situación clínica y determinen cuál es la mejor asistencia para usted.

