

## Preguntas mas frecuentes

### ¿Qué tengo que hacer si mi empresa me envía a México?

Siga las recomendaciones para el viajero que se les facilitan tanto desde Sanidad como desde nuestra Sociedad de Prevención y aplique las recomendaciones universales de actuación que podrá encontrar en [www.pandemiagripe.org](http://www.pandemiagripe.org)

### ¿Cuánto tiempo tengo que quedarme en cuarentena?

La cuarentena establecida, hasta el momento, es de 10 días. Si las características del virus variaran, dicho período de tiempo podría variar, de lo que le informará tanto el personal sanitario del 112 como desde nuestra página de pandemia de gripe.

### ¿Qué hago si noto que un compañero presenta síntomas?

Si observa que tiene fiebre superior a 38°C, tos intensa, dificultad respiratoria, diarrea y/o malestar general consulte con el 112.

### Si se da algún caso en mi empresa, ¿qué debemos hacer el resto de empleados?

En el momento actual no tiene que hacer nada en especial. Siga las recomendaciones de las autoridades sanitarias y, para una mayor información visite nuestra página en la red [www.pandemiagripe.org](http://www.pandemiagripe.org)

## Los síntomas de la gripe son:

- Fiebre de inicio rápido
- Síntomas respiratorios, como tos, estornudos y rinorrea (moqueo líquido)
- Malestar general
- Falta de apetito (ocasional)
- Diarrea (ocasional)

Si presenta alguno o varios de estos síntomas, llame al 112 y explique lo que le pasa. Le enviarán personal sanitario que le tratará y orientará adecuadamente.

*Mantenga la calma. La Nueva Gripe o gripe tipo A es, ante todo, una infección que tiene buena respuesta a la medicación utilizada. Con el tratamiento adecuado no hay motivo para la alarma, pero ante la duda consulte siempre con el 112.*



Sociedad de  
Prevención de  
**FREMAP**

C/ Navaluenga, 1  
28231 Las Rozas (Madrid)



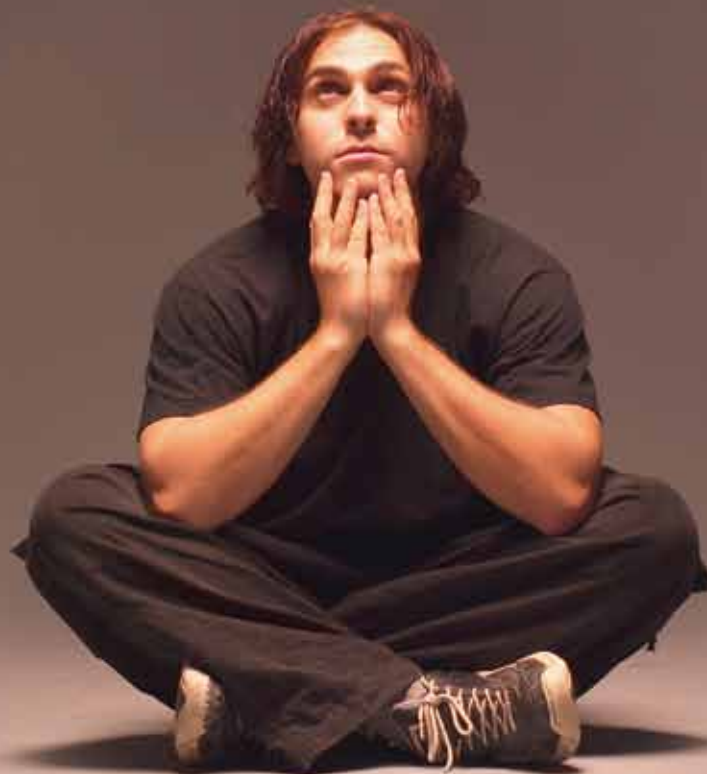
Sociedad de  
Prevención de  
**FREMAP**



Frente a la gripe tipo A,  
**SI PODEMOS  
PREVENIR**

# Decálogo

- 1.- **Lávese las manos con frecuencia.** Use agua caliente (que no quemé) y jabón y frótelas durante 20 segundos. Si no dispone de la posibilidad de lavarse las manos, use toallitas higiénicas. Evite tocarse ojos, nariz o boca sin lavarse las manos y evite también tocar a los demás.
- 2.- **Si no tiene pañuelos para taparse la boca cuando tosa o estornude, cúbrase la boca y la nariz con el interior del codo (utilice el brazo).** Si utiliza sus manos, lávelas después.
- 3.- **Mantenga su entorno y sus instrumentos de trabajo limpios:** la lejía común es un perfecto desinfectante para suelos y superficies comunes.
- 4.- **Ventile bien su casa** y las instalaciones de trabajo, si se lo permiten.
- 5.- **Evite los espacios cerrados** en los que se produzcan aglomeraciones.
- 6.- **No tome antibióticos ni ningún otro medicamento si no se lo prescribe un médico.** El antibiótico no es eficaz contra ningún virus.
- 7.- **Vacunarse es la medida más eficaz contra cualquier clase de gripe.** Cuando la vacuna contra la gripe tipo A esté disponible, las autoridades sanitarias establecerán pautas y criterios de vacunación. Siga dichas recomendaciones.



- 8.- **Beba como mínimo 2 litros de agua al día** para mantener un adecuado grado de humedad en su organismo. Un ambiente reseco en las mucosas respiratorias es la mejor manera de proporcionar un lugar ideal para el desarrollo de los microorganismos.
- 9.- **Refuerce su organismo con alimentos inmunoestimulantes.** Tomar cereales integrales, fruta, marisco, verduras y sustancias como el ajo y la cebolla, con alto contenido en alicina, reducirá las posibilidades de infectarse.  

Existen otros nutrientes como el selenio, presente en huevos, cereales, legumbres, carne, pescado y el zinc en hígado, queso curado, mariscos, legumbres, huevos y frutos secos, cuya deficiencia aumenta el riesgo de infección. **Además consuma cada día un mínimo de vitamina C de 60 mg (dmr).**
- 10.- **El consumo de tabaco disminuye las defensas y facilita la aparición de la gripe.** Está demostrada la relación entre consumo de tabaco y el padecimiento de procesos respiratorios, así como la predisposición a padecer infecciones en el aparato respiratorio. Evite el tabaco y las zonas con mucho humo.