

# También en el trabajo, la prevención es la mejor medida frente a la **Gripe-A**

(Síntomas frecuentes: fiebre de más de 38°C, estornudos, tos y malestar general, dolor de cabeza dolores musculares y, a veces, diarrea y vómitos).



Al estornudar o toser, tápate la boca o la nariz con un pañuelo de un solo uso, o cúbrete con el brazo



Tira el pañuelo a la basura y lávate las manos



Lávate las manos frecuentemente con agua y jabón, durante 15-20 seg. o utiliza un gel desinfectante



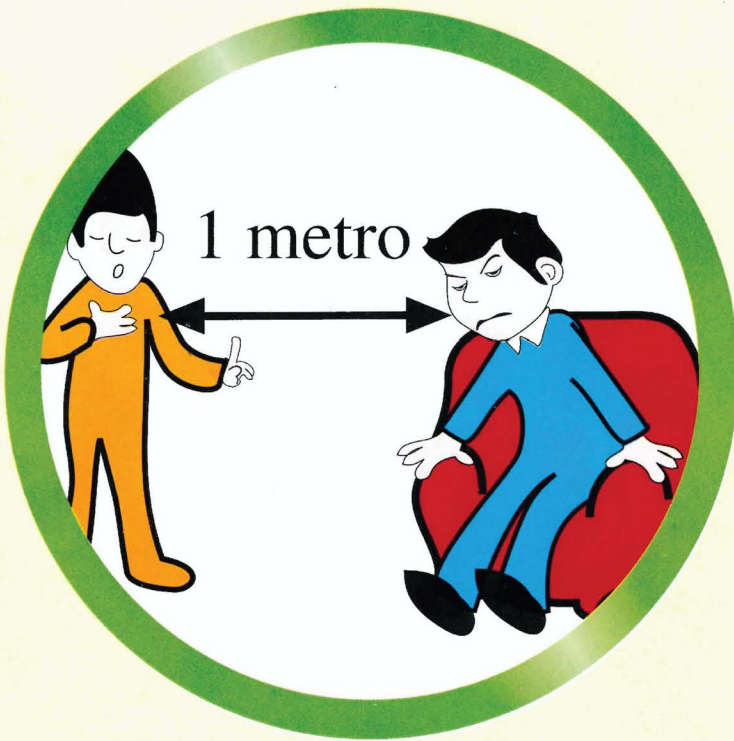
Evita tocarte los ojos, la nariz o la boca con las manos



No saludes estrechando las manos, besando o abrazando a personas con síntomas catarrales



Si es posible, ventilar los espacios, abriendo las ventanas y puertas, para renovar el aire. Limpiar frecuentemente las superficies de contacto: mesas, pomos de puertas, objetos compartidos, utilizando productos de limpieza habituales



Si tienes síntomas de gripe, permanece en casa y no acudas al trabajo ni a lugares públicos. Mantén una distancia mínima de un metro respecto a otras personas



No compartas vasos, cubiertos y otros objetos que hayan podido estar en contacto con saliva o secreciones nasales



MINISTERIO DE TRABAJO E INMIGRACIÓN

INSTITUTO NACIONAL DE SEGURIDAD E HIGIENE EN EL TRABAJO