



ARCAT INFORMA SOBRE LA GRIPE A

Frente al virus de la gripe A (H1N1) sigue estas sencillas recomendaciones:

- 1) *Lavarse las manos varias veces al día, con agua y jabón o con una solución hydroalcohólica (solución para lavarse las manos sin agua, la puedes comprar en los supermercados o las farmacias).*
- 2) *Al estornudar o toser, tápate la boca y la nariz con un pañuelo de papel y tíralo a la basura. Si no tienes pañuelo de papel tienes que estornudar o toser en tu manga.*

En caso de síntomas gripales (tos, fiebre superior a 38°, cansancio)

- 1) *Quédate en casa, no tomes los transportes públicos, no vayas en lugares públicos (escuelas, asociaciones...).*
- 2) *Llama a tu médico tratante y comunícale por teléfono tus síntomas.*
- 3) *No tomes ningún medicamento sin consultarlo antes con tu médico.*

¡LA PREVENCIÓN ES LA MEJOR MEDIDA!

