

Información sobre la gripe A para la comunidad educativa y las familias

Estos consejos van dirigidos a los más pequeños para que sean autónomos y se sientan involucrados en la prevención de la gripe A. La ayuda e implicación de madres y padres, profesores y profesoras, es importante para que las medidas de prevención de esta enfermedad sean conocidas, entendidas y practicadas por los más pequeños.

Os sugerimos que habléis claramente del tema con el alumnado, así como con vuestros hijos e hijas, con naturalidad, sin alarmismos, pero con cierta firmeza a la hora de adoptar estas medidas. La salud está en juego y además, muchas de estas pautas pueden constituir la base de unos adecuados hábitos saludables, más allá de esta campaña.

¡Entre todos evitaremos que nos pille!



Lavarse las manos con jabón es la solución



No te olvides el pañuelo: ¡juega un gran papel!



El pañuelo de papel úsalo una sola vez



Si tienes síntomas o dudas, llama al teléfono:

Más información y descargas en:
www.madrid.org/gripea

D.L.: M-38.236-2009 Imp.: B.O.C.M.

¡A QUE NO ME PILLAS!

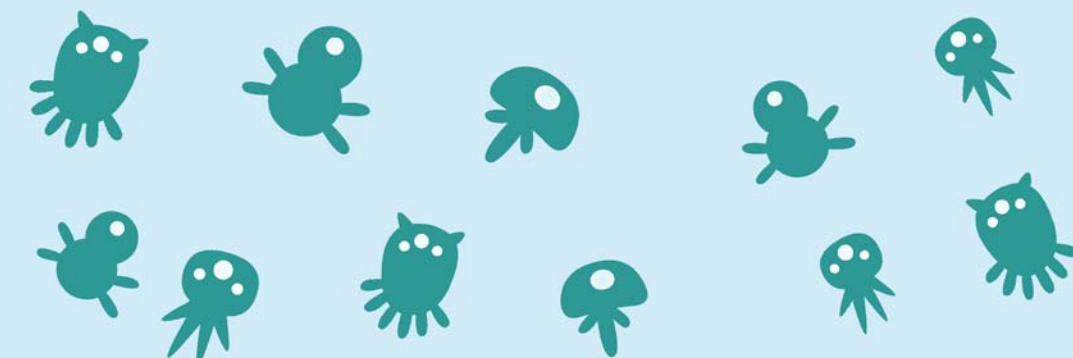
Campaña de prevención de la gripe A



¡A QUE NO ME PILLAS!

Seguro que has pillado alguna vez un resfriado y te has quedado en la cama algunos días leyendo o viendo pelis. Pues la gripe se parece, pero es algo más serio: te da mucha fiebre, tienes mocos y toses. Además este año llegan nuevos virus, ¡y hay que protegerse!

Si echas un vistazo a estos sencillos consejos, al virus de la gripe A le va a ser más difícil alojarse en tu cuerpo. Y de eso se trata: de no ponérselo fácil. Llévate este folleto a casa y coméntalo con tus padres. No te va a costar nada seguir estas recomendaciones. Vamos a procurar que la gripe A no te pille, ¿lo pillas?

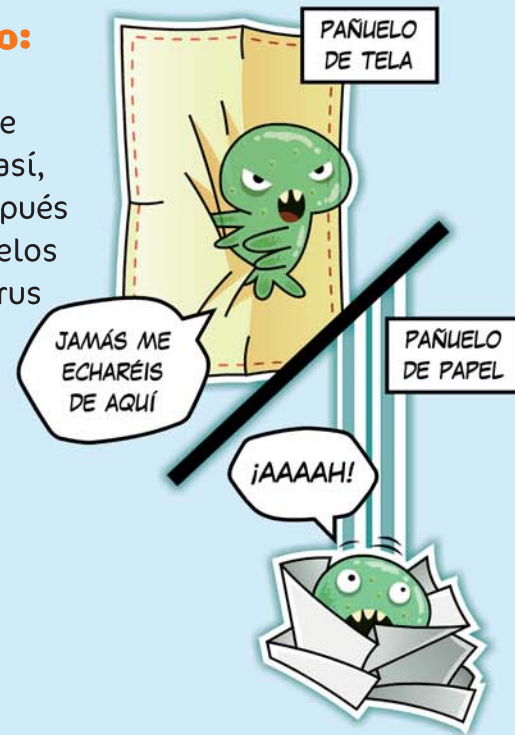


CONSEJOS

Para que no te pille ninguna gripe

1 No te olvides el pañuelo: ¡juega un gran papel!

Normalmente, ¿llevas un pañuelo de papel en la mochila? Pues, si no es así, acostúmbrate a llevarlo siempre. Después de usarlo... ¡a la papelería! Los pañuelos de tela no valen, porque guardan virus que se quedan en el bolsillo.



2 Cuando estornudes o tosas, tápate nariz y boca

Cuando estornudes o tosas, tápate la boca y la nariz con un pañuelo. Si no tienes uno a mano, es mejor que te tapes con la manga de la camisa. Evitarás que los virus campen a sus anchas por el aire.



3 El jabón es la solución

Lávate las manos muchas veces al día (sobre todo después de estornudar y antes de comer). Pero nada de meterlas bajo el grifo y ya: lávalas frotándolas bien y con mucho jabón. Los virus se esconden entre los dedos, y lo que queremos es que viajen por el desagüe y nos dejen en paz. Sécate, mejor con papel.



4 Ventila tu espacio: ¡que corra el aire!

En el cole hay que abrir las ventanas del gimnasio, de la clase o del salón de actos después de usarlos. Así se renovará el aire y mandaréis a los posibles virus a tomar el fresco. En casa haced lo mismo... ¡que corra el aire!



Protégete de los virus, ¡que no te pillen!

Compartir mola, todo menos los virus

Si ya lo has mordido, procura no compartir el bocata con tus compañeros. Con los vasos, latas, bricks y pajitas pasa lo mismo: cada uno con el suyo. No es egoísmo, es prevención.

La saliva, siempre en la boca

Mordisquear los bolis es muy tentador. Vale, pues evítalo. Ni bolis, ni gomas de borrar ni nada. Mantén tu boquita abierta sólo para hablar y de paso, transmitir estos consejos.

En habitación limpia entran menos virus

Si normalmente deberías limpiar tu habitación, ahora es de vital importancia. Airéala bien, limpia habitualmente las superficies donde estudies o juegues y crea un ambiente saludable, que es lo que más odian los virus.

Come sano y haz deporte

Aliméntate muy bien. Las frutas y verduras son vitales para mantener las defensas del cuerpo en un excelente estado. Lo mismo que el ejercicio físico. Así, si te pilla el virus, tu cuerpo estará preparado para combatirlo y todo se quedará en nada.

Juega A que no te pillen y descárgate más información en: www.madrid.org/gripea



gripe A

Cómo actuar ante los primeros síntomas de contagio

- Los síntomas de la gripe A son parecidos a los de la gripe estacional: fiebre alta (más de 38°C), tos, dolor de cabeza, dolor de garganta, dolores musculares y malestar general.
- Las personas que han de tener más cuidado son aquellas con enfermedades crónicas y mujeres embarazadas.
- Si los síntomas gripales son leves, debe permanecer en su domicilio, beber líquidos en abundancia (agua o zumos) y tomar analgésicos y antitérmicos del tipo paracetamol o ibuprofeno. No tomar aspirina o compuestos antigripales que la contengan. Estará en casa hasta un día después de la desaparición de la fiebre, siempre que ese día no se hayan tomado antitérmicos.

Si los síntomas se agravan o la persona forma parte de grupos de riesgo, póngase en contacto con el teléfono 112 o pida cita en el Centro de Salud.

- Recuerde: si su hija o hijo tiene fiebre, **no le lleve al colegio hasta que se recupere**, así evitará contagiar a otras personas. Comuníquelo al colegio lo antes posible.
- Acuda al médico sin demora si el niño presenta los siguientes signos: respiración acelerada, dificultad para respirar, dificultad para despertarse y pocas ganas de jugar.

Más información y descargas en: www.madrid.org/gripea
Y en el teléfono 112

Recorte por la línea de puntos y conserve esta información en lugar visible.

