

# MEDIDAS PREVENTIVAS PERSONALES Y AMBIENTALES DE INFLUENZA (GRIPE)

- ▶ 1 - **VACUNARSE** todos los años, especialmente recomendado a niños desde los 6 meses de vida a 4 años de edad: mujeres embarazadas, personas mayores de 65 años de edad, personas con enfermedades crónicas, personal de la salud.
- ▶ 2 - **LAVAR LAS MANOS** con agua y jabón frecuentemente desde 20 segundos hasta 1 minuto aproximadamente. Si no se dispone de agua y jabón, utilizar alcohol en gel.
- ▶ 3 - **EVITAR TOCARSE LOS OJOS, LA NARIZ O LA BOCA**
- ▶ 4 - **CUBRIR NARIZ Y LA BOCA** con un pañuelo descartable al toser o estornudar.
- ▶ 5 - **DESCARTAR EL PAÑUELO** luego de utilizarlo.
- ▶ 6 - **LIMPIAR Y DESINFECTAR** las superficies y objetos que puedan estar contaminados con gérmenes dado que los virus pueden permanecer más de 24 horas sobre ellos.
- ▶ 7 - **VENTILAR** los ambientes.
- ▶ 8 - **EVITAR HUMO** de tabaco y otros irritantes respiratorios.
- ▶ 9 - **USAR VESTIMENTA ADECUADA** a la estación.
- ▶ 10 - **EVITAR** contacto cercano con personas enfermas.

RECORDAMOS Informar a la Unidad de Promoción, Intervención y Desarrollo Educativo (UPIDE) Tel - 2 304 2761 /62; correo electrónico: [anepupa@adinet.com.uy](mailto:anepupa@adinet.com.uy) - de los casos diagnosticados de gripe a efectos de contribuir a la red de vigilancia epidemiológica a través de la comunicación de datos (Medicina Preventiva - MSP)

