



**Gobierno  
de Canarias**

Consejería de Presidencia,  
Justicia y Seguridad


Dirección General  
de la Función Pública

**¡EVITE EL  
CONTAGIO EN  
SU TRABAJO!**



**POR SU BIEN Y  
EL DE SUS  
COMPAÑEROS**

**MEDIDAS PREVENTIVAS:**






<p><b>.Cubrir la boca y la nariz al toser o estornudar</b></p> 	<p><b>Evitar tocar los ojos, la nariz y la boca con las manos</b></p>  <p><b>No compartir vasos, platos y/o cubiertos, ni alimentos ni bebidas</b></p>
<p><b>Lavar las manos con frecuencia</b></p> 	<p><b>Evitar los saludos con contacto físico (besos y</b></p> 
<p><b>¡Ojo con los bolígrafos y lápices en la boca!</b></p>  <p><b>Pueden ser una fuente de riesgo</b></p>	<p><b>Si existen familiares de 1º o cónyuge afectados o sospechosos con los que usted pueda tener un contacto directo:</b></p>  <p><b>PREVENIR</b>      <b>ACTUAR</b></p> <p><b>COMUNICAR</b></p>

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales

C/ José de Zárate y Penichet nº 3  
Edificio "Arco Iris"  
38071 Santa Cruz de Tenerife  
Tfño.: 922 47 40 32 Fax: 922 47 78 79







C/ León y Castillo nº 74  
Edificio "Ovalum"  
35004 Las Palmas de Gran Canaria  
Tfño.: 928 21 10 38 Fax: 928 21 10 89



<b>PRACTICAR HÁBITOS DE HIGIENE:</b>	
<b>Dormir suficiente</b> 	<b>Tomar mucho líquido</b> 
<b>Hacer ejercicio físico</b> 	<b>Dieta nutritiva</b> <b>Frutas y verduras ricas en vitaminas A y C (zanahorias, papaya, naranja, kiwi, ...)</b> 
<b>Controlar el estrés</b> 	<b>Ventilar y permitir la entrada de sol en oficinas y lugares cerrados</b>  <b>Ventilar los ambientes</b> El aire viciado propicia las infecciones



**¡LÁVATE BIEN LA MANOS!**

<p>1</p> 	<p><b>Humedecer las manos y aplicar jabón.</b></p> 
<p>2</p> 	<p><b>Lavar las manos contando hasta 20 segundos (limpiando entre los dedos y las uñas, incluir muñecas).</b></p>
<p>3</p> 	<p><b>Aclarar con abundante agua.</b></p>
<p>4</p> 	<p><b>Secar las manos con papel desechable.</b></p>
<p>5</p> 	<p><b>Con el mismo papel cierra la llave del agua y abre la puerta del baño.</b></p>



**Gobierno  
de Canarias**

Consejería de Presidencia,  
Justicia y Seguridad  
Dirección General  
de la Función Pública



**¡GRIPE A  
(H1N1)!**

## **UN BUEN MOMENTO PARA APRENDER A ESTORNUDAR Y TOSER**

**1** -Tosa o estornude en un pañuelo cubriéndose la boca y la nariz y deséchelo.



**2** -En caso de no disponer de pañuelo  
-Cubrirse la nariz y la boca con la mano y proceder luego a lavársela.  
- O bien, utilice el ángulo del codo tal y como se muestra en la siguiente figura.



**SI PRESENTA ALGUNOS DE ESTOS SÍNTOMAS:**

- **COMUNICAR A SU INMEDIATO SUPERIOR**
- **ACUDIR A SU CENTRO DE SALUD O LLAME AL 112**
- **NO AUTOMEDICARSE**



**GRYPE A (H1N1)**



## RECORDAR:

**GRIPES ESTACIONAL/COMÚN  $\neq$  GRIPES A (H1N1)**

<b>SÍNTOMAS</b>		<b>Gripe COMÚN</b>	<b>Gripe A (H1N1)</b>
	<b>FIEBRE</b> →	No llega a 39°C	Inicio súbito a 39°C
	<b>DOLOR DE CABEZA</b> →	De menor intensidad	Intenso
	<b>ESCALOFRÍOS</b> →	Esporádicos	Frecuentes
	<b>CANSANCIO</b> →	Moderado	Extremo
	<b>DOLOR DE GARGANTA</b> →	Pronunciado	Leve
	<b>TOS</b> →	Menos intensa	Seca, continua
	<b>MOQUEO</b> →	Fuerte y con congestión nasal	Poco común
	<b>DOLORES MUSCULARES</b> →	Moderados	Intensos
	<b>ARDOR DE OJOS</b> →	Leves	Intenso