

# Salud

Edita: Comunicación, Imagen y Relaciones Públicas

Número 2— 13 de Octubre de 2009

## Salud ya está distribuyendo los materiales de prevención y protección frente a la gripe A a todos los Departamentos y Asambleas Locales

**Recordamos la importancia de continuar con la aplicación de las medidas preventivas para evitar la transmisión del virus. En el desarrollo de tu actividad en la organización, sigue siempre las recomendaciones de tu responsable.**

**E**l Programa de Salud ya está repartiendo los diferentes materiales para la prevención y protección frente a la Gripe A de todos los miembros de la organización en el transcurso de su actividad.

Los materiales son:

**Pañuelos de papel:** Para facilitar que se tosa o estornudes sobre ellos y después poder desecharlos fácilmente.

**Soluciones Alcohólicas:** para posibilitar el lavado de manos cuando en el desarrollo de la actividad haya que tratar con participantes y no se tenga acceso fácil a un lavabo. Se colocarán también dispensadores de pared en algunos lugares donde haya gran afluencia de participantes.

**Mascarillas quirúrgicas de papel:** Se proporcionarán a las personas presenten síntomas de la gripe en el transcurso de la actividad

**Mascarillas de filtro y guantes de nitrilo:** Estos materiales están destinados a los cuidadores de personas enfermas, que tengan que entrar en espacios contaminados con el virus.

**Avisa a tu responsable antes de que los materiales se agoten. Así, siempre dispondréis de ellos y estaréis protegidos**

### AL ALCANCE DE TODOS:

**Tose o estornuda en un pañuelo y deséchalo después.** Si no tienes uno a mano, cúbrete con la mano o con la parte interna del codo al toser o estornudar. Recuerda lavarte las manos cada vez que se tosas o estornudes.

**Lávate las manos con frecuencia.** La higiene de manos es la medida preventiva más importante para reducir la transmisión indirecta de cualquier agente infeccioso.

**Evita tocarte la nariz o la boca.** La propagación de gérmenes se produce con frecuencia cuando una persona toca una superficie contaminada y luego se toca los ojos, la nariz o la boca. Evita los saludos que incluyan besos o apretones de manos. Y no compartas vasos, latas, toallas, cubiertos...

**Otras recomendaciones:** evita el uso de relojes, pulseras, uñas artificiales. Mantén las uñas limpias y cortas.

**Recomendaciones generales:** para estar más protegido contra el virus, y hacerle frente de mejor manera en caso de contagio, conviene dormir bien, llevar una alimentación saludable, beber abundante agua, y evitar el alcohol y el tabaco.

### ¿Sabes cuándo tienes que lavarte las manos?

**Antes y después de:** tocarte los ojos, la nariz o la boca, atender a una persona enferma, comer, ir al baño, cambiar pañales, etc.

**Después de:** toser o estornudar, viajar en transporte público, volver de la calle, tocar objetos (carro de la compra, teléfonos, móviles, pomos de las puertas, ordenadores...)



Si quieres recibir esta circular en tu correo. Envíanos tu dirección a [comunicacionmadrid@cruzroja.es](mailto:comunicacionmadrid@cruzroja.es)

Con la entrada en vigor de la ley de servicios de la sociedad de la información y de comercio electrónico (comúnmente conocida como LSSI-CE) y de la vigente ley orgánica 15/13/1999 de protección de datos española, estamos obligados a comunicarte que tu dirección de correo figura en este momento en una base de datos de contactos formando parte de un fichero automatizado al objeto de continuar ofreciéndote noticias sobre Cruz Roja, así como comunicarte la posibilidad de acceso, modificación y cancelación de tus datos dirigiéndote a: [comunicacionmadrid@cruzroja.es](mailto:comunicacionmadrid@cruzroja.es)