



Campaña de divulgación Información sobre la Gripe A

MEDIDAS DE PREVENCIÓN FRENTE A LA GRIPE A

- Al toser y estornudar cubra su boca y nariz con PAÑUELOS DE PAPEL y tírelos a la BASURA. Si no tiene pañuelo de papel, tosa y estornude SOBRE LA MANGA DE SU CAMISA, nunca sobre la mano.
- EVITE tocarse con las manos los OJOS, NARIZ Y BOCA.
- LÁVESE las manos FRECUENTEMENTE con agua y jabón (durante al menos 20 segundos), sobre todo, después de toser, estornudar o sonarse la nariz. Seque sus manos con toallitas desechables o sistemas de aire y cierre el grifo con la toallita.
- Si no se dispone de agua y jabón pueden usarse toallitas húmedas en alcohol o soluciones hidroalcohólicas para manos.
- NO COMPARTA objetos personales, de higiene o aseo (vasos, toallas...).
- EVITE LOS SALUDOS CON CONTACTO FÍSICO (besos, abrazos, estrechar las manos...)
- VENTILE A MENUDO y LIMPIE LAS SUPERFICIES Y OBJETOS COMPARTIDOS de uso común (superficies de muebles, pomos) con los productos de limpieza habituales.

ANTE LA APARICIÓN DE SÍNTOMAS SOSPECHOSOS DE GRIPE A:

SI ESTÁ EN SU CASA:

1. Permanezca en su domicilio y póngase en contacto con el **teléfono de atención para la Gripe A de la Consejería de Salud: 941 29 83 33** (si la situación es grave, llame a los teléfonos de emergencias: **112** ó **061**).

Después siga las recomendaciones dadas por los servicios de salud pública.

2. Informe lo antes posible al Servicio de Prevención de Riesgos Laborales (**941 200 505 / 941 299 506**).

SI ESTÁ EN DEPENDENCIAS DE LA UNIVERSIDAD DE LA RIOJA:

1. Llame al Servicio de Prevención de Riesgos Laborales (**941 200 505 / 941 299 506**), desde allí se darán las instrucciones oportunas, y diríjase a su domicilio.
2. Desde su domicilio contacte con el Teléfono de atención para la Gripe A de la Consejería de Salud: **941 29 83 33** (si la situación es grave, llame a los teléfonos de emergencias: **112** ó **061**).

Después siga las recomendaciones dadas por los servicios de salud pública.

¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS?

Los síntomas son similares a los de cualquier gripe:

- Fiebre (más de 38 °C), tos y malestar general.
- También se puede tener dolor de cabeza, dolor de garganta, estornudos, dolores musculares y, a veces, diarrea y vómitos.

Más información en:
www.unirioja.es/gripeA

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales
941 299 505 / 506
Edificio Antiguos laboratorios ITA.
Avda. de la Paz, 107. 26006 Logroño
www.unirioja.es/servicios/sprl
prevencion.riesgos@unirioja.es



UNIVERSIDAD DE LA RIOJA

VICERRECTORADO DE ESTUDIANTES
OFICINA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL