

CONSEJOS A LOS VIAJEROS QUE SE DIRIGEN O REGRESAN DE UNA ZONA AFECTADA POR EL BROTE DE LA NUEVA GRIPE

El Ministerio de Sanidad y Política Social está siguiendo el brote de la gripe humana provocado por el nuevo virus de la gripe A(H1N1)

El Ministerio está en contacto permanente con la Organización Mundial de la Salud para actualizar la información con respecto a este brote.

En la actualidad, según la Organización Mundial de la Salud, la nueva gripe A(H1N1) no es motivo para cancelar ningún viaje.

De todas formas, si usted va a viajar, es muy importante que tenga en cuenta estos consejos:

En el LUGAR de destino

Las enfermedades respiratorias como los resfriados y la gripe están causadas por virus que infectan la nariz, la garganta y los pulmones. Estas enfermedades se propagan generalmente de una persona a otra cuando alguien que está infectado tose o estornuda.

Las medidas de prevención que se deben tener en cuenta son:

- **Extreme el cuidado de su higiene personal lavándose frecuentemente las manos con agua y jabón** especialmente tras toser o estornudar. No comparta alimentos, vasos o cubiertos.
- **Cúbrase nariz y boca al toser o estornudar con un pañuelo** o estornude sobre el ángulo interno del codo. Tire el pañuelo desechable en una bolsa de plástico.
- **Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca.**
- **Si se está enfermo, evite contagiar a otras personas.** La mayor parte de los casos la gripe se cura sola, con las medidas habituales: beber líquidos en abundancia, (agua, zumos...), utilizar los antitérmicos y analgésicos habituales, como el paracetamol, y seguir las recomendaciones de los profesionales sanitarios hasta recuperarse.
- **Practique buenos hábitos de higiene.**
- **Evite el contacto con personas enfermas** (uno o más de los siguientes síntomas: fiebre, tos, dificultad respiratoria, dolor de garganta, dolor de cabeza, malestar general, dolores musculares, rinorrea, Algunos casos de nueva Gripe A (H1N1) pueden presentar diarrea y vómitos).

Al regresar del viaje

Teniendo en cuenta que usted regresa de una zona que pudiera estar afectada de nueva gripe A (H1N1), es muy importante que tenga en cuenta estos consejos:

Preste mucha atención a su salud durante los 7 días siguientes a su vuelta
Si en ese tiempo presenta alguno de los siguientes síntomas:

- **Fiebre > a 38°C**
- **Tos**
- **Dificultad respiratoria**
- **Otros síntomas como: dolores musculares, dolor de cabeza, dolor de garganta, rinorrea, malestar general, diarrea o vómitos.**

Tenga en cuenta que en la mayor parte de los casos la gripe se cura sola, con las medidas habituales: beber líquidos en abundancia, (agua, zumos...), utilizar los antitérmicos y analgésicos habituales, como el paracetamol, y seguir las recomendaciones de los profesionales sanitarios hasta recuperarse.