

## **GRIPE**

### **Medidas de Prevención**

#### **¿Cómo se transmite?**

La transmisión de la influenza o gripe se produce por vía aérea en la mayor parte de los casos, aunque también puede transmitirse por contacto con superficies contaminadas con secreciones respiratorias de individuos enfermos.

Las personas enfermas, al toser, hablar o estornudar, eliminan el virus junto con las secreciones respiratorias, esas partículas generalmente no viajan más allá de un metro.

El virus puede persistir horas en un ambiente frío y con poca humedad, por eso la transmisión predomina en ambientes cerrados y con contacto cercano

#### **¿Como se presenta?**

- Fiebre alta: Mas de 38°
- Decaimiento
- Tos
- Congestión nasal
- Dolor de garganta
- Dolor de cabeza
- Dolores musculares

#### **SI APARECEN ESTOS SINTOMAS**

- No concurrir al trabajo
- Efectuar la consulta médica. En época de epidemias suelen colapsar los sistemas de medico a domicilio, y ante esta situación es más aconsejable acercarse por sus medios al Policonsultorio o Clínica de la OSUTHGRA más cercana.
- Evitar los contactos. Utilizar barbijos
- Extremar las medidas de higiene de posibles lugares y objetos que hayan sido usados por el enfermo.
- Lavarse frecuentemente las manos y evitar tocarse el rostro (boca, nariz, ojos) con ellas.

#### **Cuidados individuales**

1. Lave las manos frecuentemente con agua y jabón, o con geles de alcohol, hágalo siempre antes y después de viajar en transporte publico
2. Cúbrase la boca al toser o estornudar (mejor con pañuelos descartables, o el pliegue del codo).  
No utilice la mano ya que en ella quedan los virus
3. Lávese las manos después de toser.

#### **Cuidados con otras personas**

4. Ventile y permita la entrada de aire y sol en la casa, y lugares cerrados
5. Evite lugares donde haya aglomeraciones y hacinamiento.
6. Protéjase con barbijos si alguna de las personas con quien vive, presenta síntomas de Gripe.

7. Evite saludar con besos, estrechar la mano, compartir alimentos, vasos o cubiertos.

### **LA VACUNA**

Los grupos más vulnerables que deben vacunarse obligatoriamente son:

- Trabajadores de salud, embarazadas, puerperias hasta los 6 meses después del parto, niños de 6 meses a 2 años, mayores de 65 años y niños y adultos de cualquier edad con enfermedades crónicas.