

¿Qué podemos hacer para prevenirla?

La prevención es la mejor medida frente a la gripe y consiste en una serie de recomendaciones de higiene; entre ellas, las más importantes son:



- Lavarse las manos con frecuencia.



- Taparse la boca y la nariz con un pañuelo de papel al estornudar o toser y justo después tirar el pañuelo usado a la basura.



- Limpiar más frecuentemente las superficies de muebles, pomos de las puertas, objetos... con los productos de limpieza habituales y ventilar más a menudo abriendo las ventanas.



- Si se está enfermo, evitar contagiar a otras personas siguiendo los consejos de los profesionales sanitarios.
- Evitar los besos y contacto muy cercano, así como compartir vasos, cubiertos y otros objetos que hayan podido estar en contacto con saliva o secreciones.

¿Por qué es necesaria la colaboración de la ciudadanía?

Se estima que, en algún momento, podría producirse un pico de la pandemia, donde podrían llegar a afectarse muchas personas a la vez. Un pequeño porcentaje requeriría seguimiento médico o debería ser hospitalizado.

Para evitar saturaciones, es importante que sólo las personas que realmente lo necesitan usen los servicios sanitarios.



Usa los servicios de salud con responsabilidad.



Hay que tener en cuenta que durante este periodo, seguirán presentándose otras enfermedades que requieren tratamiento urgente como infartos, accidentes cerebrovasculares, traumatismos, apendicitis, etc. Por ello, es necesario usar los servicios con responsabilidad y seguir las recomendaciones que las autoridades sanitarias de su Comunidad Autónoma pudieran adoptar en cada momento.

Y recuerde...La prevención es la mejor medida.

Si quiere saber más www.informaciongripea.es

La prevención es la mejor medida



Gripe A

Antes de empezar con síntomas gripales como tos, fiebre o malestar general, toma medidas frente a la Gripe A.



Al estornudar o toser tápate la boca y la nariz con un pañuelo de papel y tíralo a la basura.



Lávate las manos frecuentemente con agua y jabón.



Usa los servicios de salud con responsabilidad.

¿Qué es la gripe?

La gripe es una enfermedad que afecta desde la antigüedad a las personas y a otras especies animales (aves, cerdos...) y que causa epidemias cada año, principalmente durante los meses de invierno. Esta enfermedad la producen distintos tipos de virus que además pueden combinarse entre ellos dando lugar a una nueva gripe.

La gripe es muy contagiosa ya que se transmite fácilmente de una persona a otra a través de las gotitas de saliva o secreciones que expulsamos al hablar, toser o estornudar. Los síntomas habituales de la gripe son:

- 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.



¿Por qué ahora necesitas informarte?

Cada cierto tiempo los virus pueden cambiar a tipos muy diferentes de los que existían en los años anteriores y frente a los que, por ser nuevos, no tenemos defensas por lo que se contagia mucha más gente de lo habitual. Todo el mundo puede contagiarse.

A lo largo de la historia se han producido varias pandemias de gripe, por ejemplo la de 1918, conocida como gripe española. Esta pandemia produjo muchas muertes ya que no se disponía de los sistemas de salud con los que ahora contamos y además tenía una alta virulencia.

La pandemia actual está causada por un nuevo subtipo del virus de la gripe A (H1N1), y hasta ahora tiene un carácter leve, si bien esto podría cambiar a lo largo de los meses.