



Que facer en caso de gripe?

Unha vez contraída a gripe, a maioría das persoas supérana completamente en 1 semana ou 10 días.

As recomendacións básicas en caso de gripe son:

- * Gardar repouso.
- * Beber moitos líquidos.
- * Evitar o consumo de alcohol e tabaco.
- * Controlar a febre mediante tratamento cos analxésicos e antitérmicos para aliviar os síntomas que che recomende o teu persoal médico ou o teu farmacéutico de referencia.

Acode ao teu persoal médico de referencia se, a pesar de seguir o tratamento, os síntomas gripais se alongan ou agravan:

- * Atópaste entre algún dos grupos considerados de risco e non te vacinaches.
- * Non desaparece a febre.
- * Tes dificultades para respirar en repouso.
- * A tose continúa máis de 10 días.

Para protexer a outras persoas, cubre a boca e o nariz cando tusas ou esbirres cun pano desbotable ou, na súa falta, coa man. A continuación tira o pano sucio ao lixo ou lava as mans con auga e xabón.

EU PROTÉXOME

Para máis información podes dirixirte a:



www.cruzvermella.org 902 22 22 92

Humanidade Imparcialidade Neutralidade Independencia Voluntariado Unidade Universalidade

EU PROTÉXOME

Campaña informativa sobre vacunación antigripal



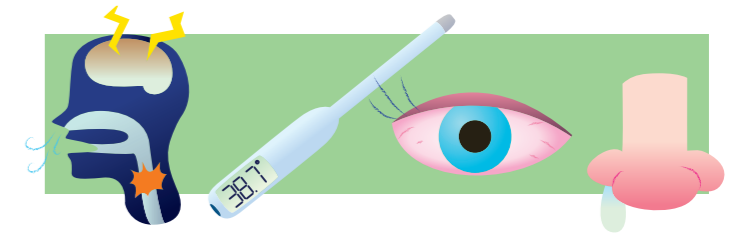
Cada vez máis preto das persoas



Que é a gripe?

A gripe ou “influenza” é unha enfermidade moi contaxiosa orixinada polos virus da gripe, que ocasiona nas persoas unha infección aguda do aparato respiratorio.

O virus influenza tipo A é o principal causante das epidemias da gripe.



Que efectos ten a gripe sobre a nosa saúde?

Podemos distinguir a gripe dun arrefriado común a través dos seguintes síntomas:

Síntomas	Gripe	Arrefriado común
Febre	Superior a 38°C durante 3 a 4 días	Xeralmente sen febre ou pouco elevada
Dor de cabeza	Si e bastante forte	Raramente
Dores musculares	Fortes	Leves
Tose	Habitual e forte	Entre lixeira e moderada
Secreción nasal	Non	Si, abundante
Esbirros	Raramente	Frecuentes
Dor de garganta	Raramente	Reseca e dolorosa
Irritación ocular	Raramente	Frecuente



Como se transmite a gripe?

A transmisión prodúcese dunha persoa a outra a través de pequenísimas pingas de saliva que expulsamos polo nariz ou pola boca ao falar, tusir ou esbirrar.

Como podo previr a gripe?

É conveniente seguir os seguintes consellos básicos para tentar evitar a gripe:

- ✳ Evitar cambios bruscos de temperatura.
- ✳ Protexerse do frío ao saír á rúa e respirar só polo nariz.
- ✳ Evitar aglomeracións en locais pechados con ventilación inadecuada.
- ✳ Non compartir obxectos que puidesen ser contaminados por persoas con gripe.

Ademais, os grupos máis vulnerables á gripe poden previla vacinándose no seu centro de saúde ou de vacinación habitual durante a campaña de vacinación contra a gripe que se desenvolva en cada ámbito xeográfico.

Quen debe vacinarse?

As persoas a partir de 60 anos ou todas aquelas, menores e maiores de 60 anos, que pertencen a un grupo considerado de risco para a gripe, xa que son máis susceptibles de infectarse polo virus ou de sufrir complicacións graves a partir do mesmo.

Son considerados grupos especialmente vulnerables ao virus ou de risco:

- ✳ Persoas con enfermidade respiratoria ou cardiovascular crónica, incluíndo asma, displasia broncopulmonar e fibrose quística.
- ✳ Persoas con outras enfermidades crónicas que afectan ao aparato respiratorio por aumento de secrecións ou por disfunción neuromuscular.
- ✳ Persoas con afeccións metabólicas como diabetes mellitus, obesidade mórbida, insuficiencia renal, hemoglobinas e anemias, asplenia e enfermidade hepática crónica.
- ✳ Persoas co sistema inmunolóxico deprimido (por infeccións, como o VIH, polo consumo de determinados fármacos, ou por ser receptoras de transplantes).
- ✳ Nenas e nenos de 6 meses a 18 anos tratados durante longo tempo con ácido acetil salicílico.
- ✳ Persoas que convivan no fogar con persoas de risco/ especialmente vulnerables á gripe.
- ✳ Residentes en institucións pechadas.
- ✳ Mulleres embarazadas (en calquera trimestre de xestación).
- ✳ Persoal do ámbito sanitario, de institucións pechadas e de institucións que teñan contacto con residentes ou pacientes.



- ✳ Persoal laboral de asistencia domiciliaria con persoas de alto risco (persoal sanitario, servizos sociais, voluntariado, etc.).
- ✳ Persoal laboral implicado na condución de transporte público, seguridade, medios de comunicación, servizos de emerxencia, etc.

Quen non debe vacinarse?

A vacina está contraindicada entre aquelas persoas:

- ✳ Alérxicas a algún compoñente da vacina.
- ✳ Que tivesen anteriormente unha reacción alérxica severa á vacina da gripe.
- ✳ Con enfermidade febril aguda (deberán esperar a que a febre desapareza e consultar ao seu persoal médico de referencia).
- ✳ Menores de 6 meses.

Por que hai que vacinarse todos os anos?

O virus caracterízase pola súa capacidade mutante, cambia a súa estrutura continuamente. Por ilo, é necesario que todos os anos a composición das vacinas sexan revisadas, para poder protexernos das cepas do virus que van circular cada outono-inverno.

Ademais, os anticorpos producidos polo noso organismo como resposta á vacinación antigripal van diminuindo co paso do tempo, non podendo garantir a nosa adecuada protección ante o virus ao ano seguinte.



Que efectos non desexados pode producir a vacina?

Trala vacinación, poden producirse efectos non desexados nos días seguintes (1 ou 2 días):

- ✳ A zona da picada arróibase, endurece, inflama e mesmo doe.
- ✳ As persoas que se vacinan por primeira vez da gripe tamén poden padecer, entre as 6 e 12 horas seguintes á vacinación, dor de cabeza, dor muscular, febre, malestar, calafríos e cansazo.

Como podo vacinarme?

Consulta o calendario de vacinación no teu centro de saúde e solicita a túa cita previamente.



Máis sobre a vacina antigripal ...

- ✳ Adminístrase mediante unha inxección, habitualmente na parte superior do brazo nas persoas maiores de 1 ano, e na coxa ás nenas e nenos menores de 1 ano.
- ✳ Pode administrarse ao mesmo tempo que outras vacinas, consúltao co teu persoal médico de referencia.
- ✳ Non pode causar a gripe porque esta vacina está fabricada con fraccións de virus mortos.
- ✳ A gripe non se cura con antibióticos, xa que estes só se utilizan cando hai risco de sobreinfección por outros xermes. Evita automedicarte e consulta ao teu persoal sanitario de referencia.