



Vacinarte é unha decisión sinxela
e individual con impacto colectivo:



Protexes a
túa saúde



Protexes a
túa familia



Protexes a
túa comunidade

Protexes a túa saúde e a das persoas que te rodean.
Consulta no teu centro de saúde.

A TÚA DECISIÓ
FAINOS **MÁIS FORTES**



Cruz Vermella



Cruz Vermella

A TÚA DECISIÓ
FAINOS **MÁIS FORTES**

PROTÉXETE FRONTE
Á GRIPE ESTE INVERNO.
VACÍNA.

A gripe non é un simple arrefriado.
Cada ano provoca complicacións
graves, hospitalizacións e falecementos,
especialmente en persoas vulnerables.





Que é a gripe?

A gripe é unha enfermidade infecciosa respiratoria causada por un virus que se transmite con facilidade, especialmente no outono e no inverno.

Pode provocar febre alta, dor muscular intensa, tose, cansazo extremo e malestar xeral. Nalgúns casos pode **derivar en complicacións graves como pneumonía, descompensación de enfermidades crónicas ou ingresos hospitalarios.**

Aínda que moitas persoas se recuperan nuns días, **nas persoas maiores, embarazadas ou con enfermidades crónicas o risco é maior.**

Como se transmite?

A gripe transmítese principalmente:

- **Polo aire**, a través de gotículas respiratorias ao falar, tusir ou esbirrar.
- **Polo contacto con superficies contaminadas** e o posterior contacto coa boca, o nariz ou os ollos.

Unha persoa pode contaxiar incluso antes de notar os síntomas.
Por iso é fundamental manter medidas preventivas.



Como previr a gripe?

A prevención combina a vacinación e os hábitos saudables.



Vacinación anual

É a medida máis eficaz. A vacina actualízase cada tempada para protexer fronte ás variantes do virus que se prevé que circulen ese ano.



Hixiene de mans

Lavar as mans frecuentemente con auga e xabón ou utilizar xel hidroalcohólico.



Cubrirse ao tusir ou esbirrar

Utilizar o cóbado ou un pano desbotable.



Manter hábitos saudables

Dormir adecuadamente, seguir unha alimentación equilibrada, realizar actividade física regularmente e controlar o estrés axudan a fortalecer o sistema inmunitario.



Evitar o contacto con persoas enfermas

Adoptar estas medidas reduce a transmisión e protexe a comunidade.

Por que vacinarse cada ano?

A vacinación fronte á gripe debe repetirse anualmente por dúas razóns principais:

O virus cambia cada tempada.

O virus da gripe ten unha gran capacidade de variación. Cada ano circulan cepas diferentes e a vacina adaptaciónse para ofrecer protección fronte a elas.

A protección diminúe co tempo.

Os anticorpos xerados tras a vacinación van reducíndose progresivamente.

Aínda que sexa necesario vacinarse cada ano, a vacina é segura e eficaz, e reduce significativamente o risco de complicacións graves.

Incluso se unha persoa vacinada contrae a gripe, a enfermidade adoita ser máis leve.

É segura a vacina?

Si. A seguridade da vacina fronte á gripe está **amplamente demostrada.** Cada ano adminístranse centos de millóns de doses en todo o mundo.

Os efectos secundarios máis frecuentes son leves e temporais:

- Dor ou molestia no brazo durante 24–48 horas.
- Febre leve ou malestar xeral durante 1–2 días.

A vacina non pode causar a gripe.



Quen debe vacinarse?

Recoméndase especialmente a:

- Persoas **maiores** (preferentemente a partir dos 60 anos).
- Persoas con **enfermidades respiratorias, cardiovasculares, diabetes, cancro** ou outras **condicións crónicas.**
- Mulleres **embarzadas**, en calquera trimestre.
- Persoas **inmunodeprimidas.**
- Persoal **sanitario e sociosanitario.**
- Persoas **fumadoras.**
- Persoas que **conviven con poboación vulnerable.**

Nestes grupos, a gripe pode provocar complicacións máis graves.



Embarazo e vacinación

A vacinación durante o embarazo protexe:

- A nai fronte ás complicacións.
- O bebé antes do nacemento.
- O recentemente nado durante os seus primeiros meses de vida.

É segura en calquera trimestre da xestación.



Pode administrarse xunto con outras vacinas?

Si. A vacina fronte á gripe pode administrarse xunto con outras vacinas, incluída a vacina fronte á COVID-19, en lugares anatómicos diferentes.