



# gripe A

## Protégete y protege a los demás para que no nos pille

Esta nueva enfermedad se transmite como todas las gripes, principalmente cuando una persona con gripe tose o estornuda, o cuando tocamos algún objeto contaminado con el virus y después nos llevamos la mano a la boca o a la nariz.

Se puede evitar con una serie de medidas de prevención muy sencillas y es necesario que todos pongamos de nuestra parte.

### ¿Cuáles son las medidas generales de prevención?



Cubrirse la boca y la nariz al estornudar o toser con pañuelos de papel, y tirarlos a la basura.



Si no se tiene pañuelo de papel, toser y estornudar sobre la manga para evitar que las manos se contaminen.



Lavarse frecuentemente las manos con jabón (durante al menos 20 segundos), sobre todo después de toser y estornudar y antes de comer.



No compartir objetos personales (vasos, toallas, refrescos...)



Ventilar bien las habitaciones y limpiar con frecuencia superficies y mobiliario con los desinfectantes habituales.



# Información útil sobre la gripe A

- **Los síntomas de la gripe A** son similares a los de la gripe estacional: fiebre alta (más de 38°C), tos, dolor de cabeza, dolor de garganta, dolores musculares y malestar general.
- **Si los síntomas gripales son leves**, debe permanecer en su domicilio, beber líquidos en abundancia (agua o zumos) y tomar analgésicos y antitérmicos del tipo paracetamol o ibuprofeno. No tomar aspirina o compuestos antigripales que la contengan. Estará en casa hasta un día después de la desaparición de la fiebre, siempre que ese día no se hayan tomado antitérmicos.
- **Si los síntomas se agravan o la persona forma parte de algún grupo de riesgo**, póngase en contacto con el teléfono 112 o pida cita en el Centro de Salud.

Hágalo siempre si presenta los siguientes signos:

- Sensación de falta de aire, ya sea en reposo o al hacer esfuerzos físicos.
- Dificultad para respirar.
- Aspecto azulado o amoratado de la piel y los labios.
- Espujo sanguinoliento o de color anormal.
- Dolor torácico.
- Alteraciones de la conciencia.
- Fiebre elevada que persista por más de 3 días.

**En los niños**, los signos de alarma son respiración acelerada, dificultad para respirar, dificultad para despertarse y pocas ganas de jugar.

- **Las personas con mayor riesgo de tener complicaciones por gripe son aquellas con:**

- Enfermedades cardiovasculares crónicas (excluyendo la hipertensión).
- Enfermedades respiratorias crónicas (incluyendo displasia bronco-pulmonar, fibrosis quística y asma moderada-grave persistente).
- Diabetes con tratamiento farmacológico.
- Insuficiencia renal moderada-grave.
- Hemoglobinopatías y anemias moderadas-graves.
- Personas sin bazo.
- Enfermedad hepática crónica avanzada.
- Enfermedades neuromusculares graves.
- Pacientes con inmunosupresión (incluida la originada por infección por VIH o por fármacos o en los receptores de trasplantes).
- Obesidad mórbida (índice de masa corporal igual o superior a 40).
- Niños/as y adolescentes, menores de 18 años, que reciben tratamiento prolongado con ácido acetilsalicílico.
- Mujeres embarazadas.

Más información en [www.madrid.org/gripea](http://www.madrid.org/gripea) y en el teléfono **112**

Use los servicios sanitarios con responsabilidad