

MEDIDAS DE PREVENCIÓN ANTE LA GRIPE A

Las recomendaciones son las mismas que para la Gripe estacional o común.

1 CÚBRASE LA BOCA Y LA NARIZ AL ESTORNUDAR O AL TOSER CON UN PAÑUELO DESECHABLE

(Si no lo tiene a mano utilice la parte superior de la manga, o la parte interior del codo para no contaminar las manos). Luego, tire el pañuelo a la papelera y lávese las manos. Hágalo cada vez que tosa o estornude.

2 LÁVESE LAS MANOS CON FRECUENCIA

Es la medida preventiva más importante para reducir la transmisión indirecta de cualquier agente infeccioso.

El lavado con agua y jabón es suficiente, utilizar desinfectantes antibacterianos no ofrece ventajas añadidas.

Debe lavarse las manos:

- Antes y después de: tocarse los ojos, la nariz o la boca, atender a una persona enferma, comer, ir al baño, cambiar pañales.
- Después de: toser o estornudar, viajar en transporte público, volver de la calle, tocar objetos (carro de la compra, teléfonos, móviles, pomos, ordenadores...)

El modo de realizar el lavado de manos es el siguiente: primero mojar las manos con agua, aplicar el jabón y frotar las manos limpiando entre los dedos y bajo las uñas, posteriormente aclarar con agua, por último secar las manos con una toalla desechable y cerrar el grifo con la propia toalla.

Cuando no disponga de agua y jabón, puede usar toallitas húmedas con alcohol o gel desinfectante.

3 EVITE TOCARSE LOS OJOS, LA NARIZ O LA BOCA

La propagación de gérmenes se produce con frecuencia cuando una persona toca una superficie contaminada y luego se toca los ojos, nariz o boca. Los gérmenes pueden sobrevivir durante 2 o más horas.

4 NO COMPARTA CUBIERTOS, VASOS O UTENSILIOS PERSONALES

Todo aquello que haya podido estar en contacto con saliva o secreciones.

5 PRACTIQUE OTROS BUENOS HÁBITOS DE HIGIENE

Dormir suficiente, hacer ejercicio, evitar el estrés, tomar líquidos y una dieta nutritiva.

6 EVITE EL CONTACTO CERCANO

Besos, apretones de manos, minimizar las reuniones personales a lo imprescindible, etc.

7 VENTILE A MENUDO Y LIMPIE LAS SUPERFICIES Y OBJETOS COMPARTIDOS

Pomos, interruptores de la luz, teléfonos, superficies de muebles, grifos, etc. con los productos habituales de limpieza.

8 SI VA A REALIZAR ALGÚN VIAJE

Siga las recomendaciones del Ministerio de Sanidad y Política Social. Actualmente no se recomienda restringir los viajes.



UNIVERSIDAD
DE LA RIOJA

Campaña de divulgación Información sobre la Gripe A



UNIVERSIDAD DE LA RIOJA

VICERRECTORADO DE ESTUDIANTES

OFICINA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL

Más información en:
www.unirioja.es/gripeA

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales
941 299 505 / 506
Edificio Antiguos laboratorios ITA
Avda. de la Paz, 107
26006 Logroño
www.unirioja.es/servicios/sprl
prevencion.riesgos@unirioja.es

PREGUNTAS FRECUENTES

1 ¿QUÉ ES LA GRIPE?

La gripe es una enfermedad infecciosa que produce fundamentalmente síntomas respiratorios, está causada por un virus y se contagia muy fácilmente.

La gripe por el nuevo virus A (H1N1) la produce un nuevo subtipo del virus de la gripe frente al que, precisamente por ser nuevo, no estamos inmunizados y hay muchas personas que estarán en riesgo de contraerlo.

2 ¿CÓMO SE TRANSMITE EL VIRUS A?

Es un virus de la gripe. Por lo tanto, la forma de transmisión entre seres humanos es similar a la de la gripe estacional: por el aire, en las gotitas de saliva y secreciones nasales que se expulsan al toser, al hablar o al estornudar.

Estas microgotas pueden quedar en las manos, en las superficies o dispersas en el aire. Por tanto, el virus se puede transmitir también indirectamente por tocarse los ojos, la nariz o la boca después de haber tocado las microgotas o secreciones respiratorias procedentes de una persona infectada que han quedado en las manos o depositadas en superficies.

El virus no se transmite por consumir carne de cerdo ni productos derivados.

3 ¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS?

Los síntomas son similares a los de cualquier gripe: 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.

Lo más frecuente es que la gripe evolucione favorablemente en 2-4 días aunque se pueda continuar con tos una semana y sentir cansancio durante las semanas siguientes al inicio de la enfermedad. Dado que es un virus nuevo aún no se ha determinado con exactitud la severidad del cuadro clínico, aunque, hasta el momento la enfermedad es leve en la mayoría de los casos.

4 TRATAMIENTO DE LA GRIPE

La mayoría de los casos por el nuevo virus de la gripe pandémica A (H1N1) hasta ahora han sido leves y con escasa sintomatología, en dos o tres días los síntomas han remitido.

Esto supone que una gran parte de los pacientes pueden recuperarse en su domicilio con el adecuado seguimiento de los profesionales, si fuera necesario, y sin hospitalización.

En la mayor parte de los casos la gripe se cura sola con las medidas habituales:

- Beber líquidos en abundancia (agua, zumos...)
- Utilizar los antitérmicos y analgésico habituales como paracetamol. Se evitará el ácido acetilsalicílico (aspirina) en niños menores de 18 años.
- Seguir las recomendaciones de los profesionales sanitarios hasta recuperarse y en cualquier caso permanecer en el domicilio al menos hasta 24 horas después de que la fiebre haya desaparecido sin usar medicamentos antitérmicos.

Sin embargo, deben contactar con el sistema sanitario:

- Las personas con síntomas leves pero que pertenecen a alguno de los grupos de riesgo con mayor probabilidad de sufrir complicaciones.
- Las personas con síntomas de gripe que tengan:
 - Dificultad para respirar
 - Sensación de falta de aire
 - Dolor en el pecho
 - Saliva o moco de color anormal al toser
 - Palidez cutánea
 - Mareo o alteraciones de conciencia
 - Fiebre elevada que persista por más de tres días
 - Empeoramiento pasados ya 7 días del comienzo de la enfermedad
 - Otros síntomas diferentes de los habituales de la gripe

La gripe está causada por un virus, por lo que los antibióticos no están indicados. Sólo son útiles, bajo prescripción médica, si se producen complicaciones bacterianas.

5 ¿HAY VACUNA PARA EL NUEVO VIRUS?

De momento no, pero se está trabajando para producirla y se prevé que pueda estar disponible antes de finalizar el año.

6 ¿QUIÉN TIENE QUE VACUNARSE?

Para el momento en que esté disponible la nueva vacuna se habrá identificado qué grupos de población deben ser inmunizados.

7 ¿QUÉ TIENE ESTO QUE VER CON LA VACUNA DE GRIPE ESTACIONAL?

Las vacunas que se usan contra la gripe estacional no han demostrado eficacia frente al nuevo virus pero se recomienda que todas las personas pertenecientes a los grupos de riesgo habituales se vacunen, como hacen cada año.

8 ¿HAY QUE UTILIZAR MASCARILLAS?

Las autoridades sanitarias no recomiendan el uso de mascarillas a personas sanas en sus actividades diarias habituales.

El uso de mascarilla, tipo quirúrgica, sólo se recomienda en los siguientes casos:

- Personas enfermas o que han comenzado con síntomas compatibles con Gripe cuando se encuentren en presencia de otras personas.
- Cuidadores sanos de una persona con gripe A (H1N1) o con síntomas compatibles con la misma. Estas personas deberán usar la mascarilla cuando estén en presencia del paciente.

PROTOCOLO A SEGUIR ANTE SÍNTOMAS DE GRIPE A (H1N1)

■ ANTE LA APARICIÓN DE SÍNTOMAS SOSPECHOSOS DE GRIPE A

SI ESTÁ EN SU CASA:

1. Permanezca en su domicilio y póngase en contacto con el **teléfono de atención para la Gripe A de la Consejería de Salud: 941 298 333**.

Si la situación es grave, llame a los teléfonos de emergencias: **112 ó 061**.

Después siga las recomendaciones dadas por los servicios de salud pública, extreme la higiene y evite en lo posible el contacto con el resto de la población.

2. Informe lo antes posible al Servicio de Prevención de Riesgos Laborales (**941 299 505 / 941 299 506**).

SI ESTÁ EN DEPENDENCIAS DE LA UNIVERSIDAD DE LA RIOJA:

1. Llame al Servicio de Prevención de Riesgos Laborales (**941 299 505 / 941 299 506**), desde allí se darán las instrucciones oportunas, y dirígase a su domicilio.

2. Desde su domicilio póngase en contacto con el **teléfono de atención para la Gripe A de la Consejería de Salud: 941 298 333**.

Si la situación es grave, llame a los teléfonos de emergencias: **112 ó 061**.

Después siga las recomendaciones dadas por los servicios de salud pública, extreme la higiene y evite en lo posible el contacto con el resto de la población.

■ ¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS?

Los síntomas son similares a los de cualquier gripe:

- 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.

■ SI HA ESTADO EN CONTACTO CON ALGÚN AFECTADO DE GRIPE A:

El Servicio de Prevención informará a las personas ó responsables de grupos que hayan estado en contacto con la persona afectada.

Estas personas continuarán con sus actividades diarias con normalidad, pero vigilando activamente su estado de salud durante los 7 días siguientes para comprobar que no presentan síntomas de gripe:

ATENCIÓN: Si ha estado en contacto con algún afectado de Gripe A y pertenece a alguno de los siguientes grupos de riesgo, ante cualquier sospecha de síntomas de gripe, póngase en contacto con los servicios de salud.

GRUPOS DE RIESGO

- Las embarazadas.
- Los menores de 18 años que reciben tratamiento prolongado con ácido acetilsalicílico (aspirina).
- Las personas de cualquier edad con:
 - Enfermedades del corazón (excepto hipertensión)
 - Enfermedades respiratorias crónicas
 - Diabetes en tratamiento con fármacos
 - Insuficiencia renal moderada-grave
 - Enfermedades de la sangre como hemoglobinopatías o anemias si son moderadas o graves
 - Personas sin bazo
 - Enfermedades hepáticas crónicas avanzadas
 - Enfermedades neuromusculares graves
 - Inmunosupresión (incluida la del VIH-SIDA o las producidas por fármacos que tienen que tomar personas transplantadas)
 - Obesidad mórbida (índice de masa corporal de 40 o más)

Definición de Contacto: Persona que convive estrechamente con un caso: miembro de la misma familia, compañero de despacho, etc. o que haya tenido contacto directo con el afectado a distancia inferior a 1 metro cuando el afectado haya tosido, estornudado y/o hablado.

■ SI HA PADECIDO LA GRIPE A

En el momento en que el equipo sanitario que le atiende decida que la enfermedad ha sido superada y que no hay riesgo de transmisión a la comunidad, se podrá incorporar con normalidad a sus actividades diarias.