

# GRIPE A

## TODO LO QUE HAY QUE SABER PARA EVITARLA

Ante la aparición de nuevos casos de Gripe A la Mutual les acerca material informativo actualizado para saber como cuidarse.

### ¿Cómo se contagia?

La mayoría de las personas contraen la gripe cuando inhalan gotitas provenientes de la tos o los estornudos de alguien que tenga el virus, o al tocar superficies u objetos contaminados con estas secreciones.

### ¿Cuáles son los síntomas?

Los signos aparecen de manera rápida, entre las 48 y las 72 hs. de haber estado en contacto con el virus. Se manifiestan con fiebre mayor a 38°, tos, congestión nasal, dolor de garganta, de cabeza, muscular, escalofríos, decaimiento y malestar generalizado. Frecuentemente la recuperación se alcanza en una o dos semanas, pero es fundamental realizar la consulta médica si los síntomas persisten a pesar de los cuidados hogareños.

### Administración de la Vacuna Antigripal

Si bien no existe una vacuna específica para los cuadros de Gripe A, se recomienda la aplicación de la vacuna antigripal, ya que es la única forma de evitar o disminuir la aparición de la gripe, y reduce la duración de la enfermedad y sus complicaciones.

### Grupos de Riesgo

Se debe prestar especial atención a la aparición de síntomas en los siguientes grupos: mayores de 65 años, niños y adultos con enfermedades crónicas (pulmonares, cardíacas, metabólicas, renales, personas con HIV o inmunosuprimidos). Embarazadas luego del primer trimestre de gestación, personal de salud y familiares de personas que la padezcan. Asimismo, para todos estos casos se recomienda la aplicación de la vacuna antigripal.

### Consejos de Utilidad

- Lavado de manos frecuente.
- Evitar tocarse los ojos, nariz o boca para que no se propaguen los gérmenes.
- Cubrirse la boca con el pliegue del codo al toser o estornudar.
- Limpiar y desinfectar las diferentes superficies (mesas, perillas, escritorios, etc).
- Realizar la pronta consulta médica ante cualquiera de los síntomas.
- No automedicarse y no tomar aspirinas.
- Incorporar abundante líquido.
- Mantener los ambientes ventilados.
- Evitar permanecer en lugares muy concurridos.
- No fumar ni exponerse al humo del cigarrillo.