

Gripe y otras infecciones respiratorias

Durante los meses de Mayo, Junio y Julio son frecuentes la Gripe y otras infecciones respiratorias, por ello es importante tener en cuenta algunas recomendaciones a los fines de evitar el contagio.

Transmisión

Por contacto con secreciones de personas infectadas a través de las gotitas que se diseminan al toser o estornudar y de superficies u objetos contaminados con estas secreciones.

Síntomas

- Fiebre alta (mayor de 38°)
- Dolor de cabeza
- Decaimiento
- Tos
- Dolor de garganta
- Congestión nasal
- Dolor muscular

También pueden aparecer síntomas digestivos (náuseas, vómitos y diarrea pero son más comunes en los niños que en los adultos). en general suelen aparecer a las 48 horas de efectuado el contagio y la mayoría de los afectados se recuperan en una o dos semanas sin necesidad de recibir tratamiento médico.

Los grupos de riesgo deben vacunarse contra la Gripe todos los años

En niños pequeños, personas de edad y personas que padecen otras afecciones crónicas, la infección puede conllevar graves complicaciones, provocar neumonía e incluso causar la muerte. Para evitar estos casos, es muy importante que te apliques anualmente la vacuna antigripal (si estás dentro de los grupos de riesgo) y **ante la presencia de síntomas consultar rápidamente al centro de salud más cercano.**

Quiénes deben vacunarse

- Trabajadores de la salud.
- Embarazadas, en cualquier momento de la gestación.
- Mujeres que tienen bebés menores de 6 meses.
- Niños entre 6 meses y 24 meses inclusive (deben recibir 2 dosis, con un intervalo mínimo de cuatro semanas.)
- Niños y adultos que tienen entre 2 y 64 años con enfermedades crónicas (respiratorias, cardíacas, renales, diabetes, obesidad mórbida), con receta médica. (En el caso de los niños de 2 a 8 años inclusive que se vacunan por primera vez contra la gripe, deben recibir 2 dosis con un intervalo mínimo de cuatro semanas.)
- Mayores de 65 años.

Se aplica gratuitamente en hospitales y centros de salud públicos la provincia.

Prevención

- Lavarse frecuentemente las manos con agua y jabón (especialmente antes de cocinar o comer, después de ir al baño, acariciar mascotas, antes de amamantar, después de cambiar pañales y al regresar al hogar).
- Al toser o estornudar, cubrirse la boca y nariz con un pañuelo descartable o con el pliegue del codo.
- Tirar a la basura los pañuelos descartables inmediatamente después de usarlos.
- Ventilar los ambientes y permitir la entrada de sol en casas y otros ambientes cerrados, aunque haga frío.
- Mantener limpios picaportes y objetos de uso común.
- No compartir cubiertos ni vasos.
- Enseñar a los niños a lavarse frecuentemente las manos en la escuela y el hogar.

Si presenta síntomas

Consulte al médico lo antes posible

- Permanecer en casa, en reposo mientras duren los síntomas (no ir a trabajar y en el caso de los niños a la escuela y actividades extra escolares).
- Tomar abundantes líquidos.
- No automedicarse.
- Cubrirse la nariz y la boca al estornudar o toser con un pañuelo descartable o el pliegue del codo para evitar contagiar.
- Lavarse frecuentemente las manos con agua y jabón.
- Evitar el contacto con otras personas.
- Ventilar bien los ambientes.
- No compartir alimentos, bebidas, vasos ni cubiertos.
- Limpiar las superficies y objetos que se tocan con agua y detergente o alcohol.