

INFORMACIÓN SANITARIA: VIRUS DA GRIPE A

¿Cómo se contaxia o virus?

O contaxio é semellante ao da gripe común: transmítese de persoa a persoa, principalmente polo aire, a través das gotiñas de saliva e secrecións nasais que se expulsan ao tusir, falar ou esbirrar. Estas gotiñas nas persoas enfermas da gripe conteñen o virus no seu interior e poden dispersarse no aire ou depositarse nas mans ou nas superficies. Xa que logo, o virus pódese transmitir tamén indirectamente por tocarse os ollos, o nariz ou a boca despois de tocar estas gotiñas procedentes dunha persoa infectada que quedaron nas mans ou depositadas en superficies.

¿Cales son os síntomas da gripe A (H1N1)?

Os síntomas son os de calquera gripe: pode aparecer febre de máis de 38° -sobre todo os dous primeiros días-, tose, dor de gorxa, dor de cabeza, dor muscular, malestar xeral, conxestión nasal, esbirros e, tamén, vómitos e diarrea.

¿En que período se pode contaxiar o virus?

O virus pode transmitirse dende 1 día antes de comezar cos síntomas ata 7 días despois, aínda que este período pode ser máis longo nalgunhas persoas.

Con todo, o período de maior eliminación do virus polas persoas enfermas é mentres dura a febre, polo que se recomenda que o enfermo quede na casa ata 24 horas despois de que a temperatura volva á normalidade sen de medicación para baixala, como paracetamol ou ibuprofeno, por exemplo. Este período pode ser máis longo (ata que cesen todos os síntomas) nalgúns casos, como por exemplo nas persoas que estean tomando un tratamento antiviral ou

se o doente entra en contacto, polo seu traballo, con persoas que teñan un alto risco de ter unha gripe complicada.

¿A gripe pode ser grave nalgún caso?

Do mesmo xeito que nos enfermos de gripe estacional, esta gripe podería ser grave para algúns grupos máis vulnerables, ou de risco, da poboación:

- Embarazo (especialmente no segundo e terceiro trimestre)
- Enfermidades cardiovasculares crónicas (agás a hipertensión)
- Enfermidades respiratorias crónicas (que inclúe asma, displasia broncopulmonar e fibrose quística e asma moderada-grave)
- Diabetes mellitus tipo I e tipo II con tratamento farmacolóxico
- Insuficiencia renal moderada-grave
- Hemoglobinopatías e anemias moderadas-graves
- Asplenia
- Enfermidade hepática crónica avanzada
- Enfermidades neuromusculares graves
- Inmunodepresión (incluída a orixinada polo VIH, fármacos ou receptores de transplantes)
- Obesidade mórbida
- Persoas menores de 18 anos de idade a tratamento crónico con aspirina, para evitar a síndrome de Reye

Moi excepcionalmente, podería ser grave en persoas sas que non pertencen a estes grupos.

¿Existen medicamentos para o tratamento da gripe?

Si. O novo virus da gripe trátase como a gripe estacional, con medicamentos que alivien os síntomas: para baixar a febre, para a tose, para as dores musculares etc.

Os antibióticos non están indicados, por tratarse dun virus. Só son útiles, sempre baixo prescrición médica, no caso de producirse complicacións bacterianas. Os coñecidos como antivirais só se empregan baixo prescrición médica e só para tratar as persoas que pertencen aos grupos de risco.

¿É recomendable o uso de máscaras?

Non se comprobou que o uso xeneralizado de máscaras pola poboación reduza a propagación do virus e, menos aínda, en espazos abertos.

As máscaras poden ser de certa utilidade para as persoas que están en contacto con enfermos ou para conter as gotiñas que os propios enfermos expulsan ao tusir ou esberrar. Pero se non se usan correctamente, pódese aumentar o risco de transmisión.

¿Cales son os denominados "grupos de risco"?

- Actualmente, os datos dispoñibles son insuficientes para determinar dunha maneira moi precisa quen ten maior risco de complicacións da gripe A(H1N1)v. Así pois, neste momento, considéranse os mesmos grupos de risco que para a gripe común.

¿Se estou enfermo de gripe cando debo solicitar asistencia médica urxente?

De presentar algún destes síntomas, solicite asistencia médica de inmediato, a través do 061:

Nos nenos:

- Respiración rápida ou dificultade para respirar
- Cor gris azulada da pel
- Non beber suficientes líquidos

- Vómitos persistentes e signos de deshidratación, nos lactantes falta de bágoas cando choran
- Non espertar ou non interactuar
- Estar moi irritable

Nos adultos:

- Dificultade para respirar ou dor no peito
- Cor púrpura ou azul dos beizos
- Ter vómitos e non poder reter os líquidos e ter signos de deshidratación, tales como mareos ao estar de pé, ausencia da micción
- Ter convulsións

¿Cómo evitar contaxiarse ou contagiar?

Lavar as mans. Esta é a principal medida de hixiene.



As gotiñas que se emiten ao tusir, esberrar ou falar poden quedar nas mans onde o virus pode sobrevivir uns minutos (menos de 5 minutos): por iso é importante o lavado de mans.

Tamén poden depositarse en superficies (de mobles, tiradores de portas, obxectos, etc) onde o virus pode permanecer de horas a días: por iso é importante limpar máis frecuentemente (a diario) estas superficies cos produtos de limpeza habituais.



Taparse a boca e nariz ao tusir ou esberrar e evitar tocarse os ollos, o nariz e a boca. **Boca e nariz tapadas ao tusir ou esberrar.**

Outras Medidas:

Se está con gripe: quede na casa ata pasar 24 horas sen febre despois de deixar o tratamento para baixala, agás que lle fagan outra recomendación.

Se non ten gripe e é época de gripe: evite os lugares onde haxa moita xente, especialmente se pertence a un grupo de risco, xa que é mais fácil contaxiarse.

Durma ben, teña unha alimentación saudable, beba auga, leve unha vida fisicamente activa e evite as bebidas alcohólicas e o tabaco.

Se ten síntomas da enfermidade contacte cos servizos sanitarios a través do número de emerxencias sanitarias 061 ou chamando ao telefono 902 400 116

Recomendacións para o cuidador dun enfermo con gripe e para as persoas que conviven con el

¿Cómo manter a persoa enferma na casa?

- Mantela nunha habitación separada das zonas comúns da casa (se é posible nunha habitación que dispoña do seu propio baño e ventilación). Manter a porta pechada.
- Se é posible, as persoas enfermas deberán utilizar un único cuarto de baño que se limpará a diario empregando un desinfectante doméstico.
- Se non pode dispoñer do seu propio baño, despois de que o enfermo o utilice, limparase seguindo as instrucións do apartado: **Limpeza do fogar, roupa branca e eliminación de residuos.**
- A non ser que sexa necesario para recibir atención médica, non deberá abandonar o fogar **ata pasar 24 horas sen febre despois de deixar o tratamento para baixala**, agás que lle fagan outra recomendación.
- No caso de que precise saír do fogar, deberá usar unha máscara cirúrxica.
- Os pacientes deberán levar unha máscara cirúrxica cando se atopen nun espazo común da casa na que estean outras persoas.

Medidas para reducir a propagación da gripe no fogar

- Manter a persoa enferma tan lonxe como sexa posible doutras persoas. Non deberá recibir máis visitas que as sanitarias.
- Recordar á persoa enferma que se cubra ao tusir, e que se lave as mans con frecuencia, sobre todo, despois de tusir ou esbirrar.
- **Todos os membros da familia deberán lavarse as mans con frecuencia, usando auga e xabón.**
- Utilizar toallas de papel para secar as mans ou toallas de tela (neste caso cada un terá a súa).
- Se é posible, só unha persoa será a encargada de coidar ao enfermo.
- As mulleres embarazadas non deberán coidar dunha persoa enferma por ter máis risco de complicacións relacionadas coa gripe xa que a inmunidade pode estar diminuída durante o embarazo.
- Tentarán manter unha adecuada ventilación nos espazos comúns do fogar.

Se é vostede o coidador:

- Evite estar cara a cara coa persoa enferma.
- Cando sosteña a un neno pequeno, poña o seu queixo nos seus ombros para evitar que lle tusa na cara.
- Lave as mans con auga e xabón despois de tocar a persoa enferma ou os seus panos ou roupa.
- Previamente a saír da casa realice unha axeitada hixiene das mans.
- **Deberá controlar se vostede ou algún membro da familia presenta febre ou outros síntomas da gripe e, nese caso, contacte co seu médico e coméntello.**

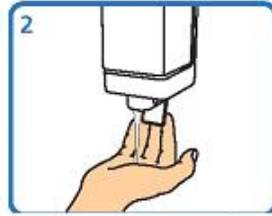
Limpeza do fogar, roupa branca e eliminación de residuos

- Tirar os panos desbotables e outros artigos semellantes utilizados pola persoa enferma no lixo, pechar a bolsa e despois lavarse as mans.
- Manteña as superficies (en particular, mesas de noite, superficies do cuarto de baño, e os xoguete dos nenos) limpas cun desinfectante do fogar, de acordo coas instrucións da etiqueta do produto.
- A roupa de cama, utensilios de comida e os pratos usados polo enfermo non necesitan limpase por separado, pero é importante, que non sexan utilizados por outra persoa ata que estean ben lavados...
- Lave a roupa de cama (como sabanas e toallas) con xabón na lavadora e logo de tocar a roupa sucia lave as mans con auga e xabón. Evitar sacudir a roupa antes de lavalas.
- A vaixela e os cubertos deberán lavarse no lavalouzas ou a man con auga e xabón.

Aplicación das medidas de prevención e control. Lavado de mans con auga e xabón



1 Humedecer as mans



2 Aplicar suficiente xabón



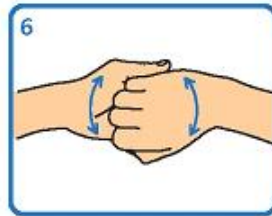
3 Fregar palma sobre palma



4 Fregar palma sobre dorso cos
dedos entrelazados e
viceversa



5 Fregar palma sobre palma
cos dedos entrelazados



6 Fregar o dorso dos
dedos sobre a palma
oposta



7 Fregar os polgares
mediante un movemente
rotatorio



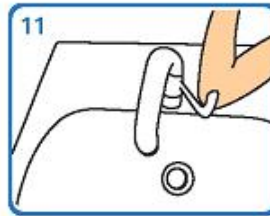
8 Fregar as xemas dos dedos
sobre a palma da man
contraria cun movemente
circular



9 Fregar cada pulso coa
man oposta



10 Aclarar con auga



11 Pechar a billa co cóbado
ou ben cunha toalla
desbotable



12 Secar cunha toalla de
papel desbotable



13 Este proceso debe levar
entre 15 e 30 seg

Aplicación das medidas de prevención e control. Hixiene de mans con solucións hidroalcohólicas



1
Depositar na palma da man unha dose de produto suficiente para cubrir todas as superficies a tratar



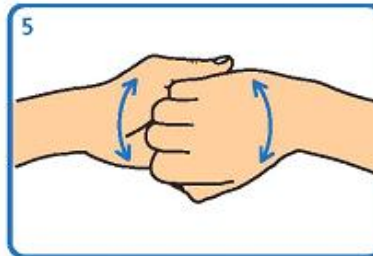
2
Fregar as palmas das mans entre si



3
Estender o produto entre os dedos



4
Fregar as palmas das mans entre si, cos dedos entrelazados



5
Fregar o dorso dos dedos dunha man coa palma da man oposta, agarrándose os dedos



6
Fregar cun movemente de rotación o polgar esquerdo atrapándoo coa palma da man dereita, e viceversa



7
Fregar a punta dos dedos da man dereita contra a palma da man esquerda, facendo un movemente de rotación, e viceversa



9
Esperar ata que o produto se evapore e as mans estean secas (non use papel nin toallas)



10
Este proceso debe levar entre 15 e 30 seg.