

Enfermedades Estacionales

Gripe A

Medidas Preventivas

Personales

- ▶ **Evitar el contacto cercano con las personas enfermas** o utilizar una mascarilla de protección si vas a visitar a alguien con gripe.
- ▶ **Lavarse las manos con agua caliente y jabón** (de ser posible líquido), durante 15-20 segundos, al menos 3 veces al día y siempre después de ocupar el baño y antes de preparar comidas.
- ▶ **Adaptarse a los cambios de temperatura** bruscos al salir o entrar en lugares cerrados. Utilizar sombreros, guantes, bufandas, etc. para evitar pérdidas de calor.
- ▶ **Si ya tiene gripe, tratar de no contagiar** a quienes te rodean quedándote en casa en lugar de ir a trabajar.
- ▶ **Cubrirse la nariz y la boca** al estornudar, toser o sonarse la nariz. Usar pañuelos de papel y tirarlos una vez usados.
- ▶ **No compartir** platos, servilletas, ropa, etc. con personas desconocidas.
- ▶ **Evitar los hospitales y salas de urgencias.**
- ▶ **Mantener una adecuada higiene del entorno**, buena ventilación de los ambientes. Limpiar los lugares de contacto (picaportes, soportes, teléfonos). Extremar la limpieza de existir una persona enferma en su ambiente.
- ▶ **Practicar buenos hábitos de salud:** dormir lo suficiente, mantenerse activo físicamente, controlar en lo posible las causas de estrés, beber muchos líquidos y comer alimentos nutritivos.
- ▶ **Evitar aglomeraciones y lugares muy concurridos.**
- ▶ **Visitar al médico** en cuanto note los primeros síntomas de gripe.

En Instituciones

Además de las medidas de higiene personal, estas son algunas medidas que se deben adoptar en los Centros o Instituciones a fin de prevenir el contagio del virus.

- ▶ **Llevar pañuelos de papel a la Institución.**
Su utilización es imprescindible. No olvide la importancia de usar pañuelos al estornudar.
- ▶ **No compartir material con los compañeros.**
No debe compartir, en lo posible: bolígrafos, lápices, gomas y demás utensilios cotidianos. Procure no olvidar el material de trabajo. De este modo se evitará que tenga que pedirlo prestado. Evitar la mala costumbre de llevar a la boca bolígrafos, lápices, u otros elementos.
- ▶ **Mantener limpio tu espacio de trabajo.**
Procurar mantener limpio su escritorio, y objetos de uso común en el trabajo. Siempre descartar los pañuelos usados. El recinto donde trabaja debe estar ventilado. Abrir, al menos, dos ventanas para que circule el aire, antes o después de los horarios de trabajo, o durante el trabajo si la temperatura ambiente lo permite.
- ▶ **Lavarse las manos en los servicios de la Institución.**
Utilizar los dispensadores de jabón, alcohol y papel provisto por la organización. Ayudemos entre todos a inculcar el hábito de lavarse las manos.
- ▶ **Avisar al personal superior ante cualquier sospecha.**
Si cree sentir algunos de los síntomas característicos de la gripe A, debe avisar al personal y a sus compañeros.

Vacunación

Teniendo en cuenta las informaciones emitidas por autoridades de salud, sobre la situación actual de la gripe en nuestro país, donde se han registrado en varias provincias especialmente en Buenos Aires y Córdoba algunos casos mortales, es importante resaltar la **no circulación del virus de la gripe**, como había ocurrido en años anteriores.

La principal recomendación que se están anunciando desde el Ministerio de Salud, es la **vacunación gratuita** a todas las personas que se consideren en riesgo:

Embarazadas en cualquier período de gestación.

Madres de niños con menos de 6 meses de edad.

Todo personal de salud.

Niños de 6 meses a dos años de edad.

Todas las personas mayores de 64 años.

Aprovechar la oportunidad para aplicar la vacuna antipneumocócica polisacárida con excepción de aquellos que fueron vacunados en los 5 últimos años.

Todas las personas entre 2 y 64 años con los siguientes factores de riesgo:

- Enfermedades Respiratorias
- Enfermedades Cardíacas
- Enfermedades Oncológicas (tumores)
- Diabetes
- Obesos con índice de masa corporal de + 40
- Enfermos Transplantados
- Pacientes inmunodeprimidos o que utilizan medicamentos inmunosupresores (corticoides, antineoplásicos).
- Enfermos con infección VIH

Nuevas Cepas Recomendadas para las Vacunas Antigripales - Temporada 2013

ANMAT, diciembre 2012, ha recomendado las siguientes cepas para la formulación de vacunas contra la gripe para el Hemisferio Sur 2013:

- A/California/7/2009 (H1N1) pdm09
- A/Victoria/361/2011 (H3N2)
- B/Wisconsin/1/2010- que cubre el virus H1N1 y la gripe estacional.

A la **vacunación** antes mencionada deben agregarse las **medidas higiénicas de prevención**.