

## Ante el primer síntoma...

Contactar con el médico de familia, que hará una evaluación del nivel de riesgo del paciente.

Sólo los casos graves deben acudir al hospital.



## ¿Y si hay en casa una persona enferma?

Si es posible, usará un cuarto de baño para él, que se limpiará a diario con lejía. Si no es posible, cada vez que lo use, se limpiará con lejía. El enfermo debe usar su propia toalla.

No debe salir del domicilio hasta los siete días, en el caso de los adultos y hasta diez días, en el caso de los niños.

El material desechable del enfermo (pañuelos) se introducirá en una bolsa de plástico herméticamente cerrada y se tirará a la basura.

La ropa de cama y utensilios de comida no necesitan lavarse por separado del resto de la familia. No debe sacudirse la ropa antes de lavarla. Después de lavar la ropa y los utensilios de cocina empleados por el enfermo, el cuidador debe lavarse las manos con agua y jabón. En general, el cuidador debe lavarse las manos cada vez que tenga contacto con el enfermo.

Es mejor que una sola persona cuide del enfermo.

Es preferible que el enfermo no reciba visitas.

# Gripe A

¿Cómo se contagia?

¿Cuáles son los síntomas?

¿Qué personas tienen más riesgo de complicación?

¿Cómo prevenir?

Ante el primer síntoma...

¿Y si hay en casa una persona enferma?

Es una  
campana

a tu  salud

del Consejo  
Andaluz de  
Colegios de  
Farmacéuticos



## ¿Cómo se contagia?

Se contagia por contacto con personas infectadas, a través de gotas de saliva o secreciones nasales, al hablar, toser o estornudar. El periodo de incubación máximo del virus es de 7 días.

**7 días**

## ¿Cuáles son los síntomas?

Los síntomas son similares a los de la gripe estacional común, entre los que se incluyen fiebre de más de 38°C, síntomas respiratorios, como tos, estornudos y rinorrea, dolor de garganta y dificultad para respirar. También puede aparecer diarrea, vómitos, dolor de cabeza, dolores musculares y malestar general.

**+ 38°**

## ¿Qué personas tienen más riesgo de complicación?

Adultos de 65 o más años.

Pacientes con enfermedades cardiovasculares, excepto la hipertensión, enfermedades pulmonares (ASMA, broquitis crónica, EPOC, etc.), diabetes, anemia, enfermedad hepática crónica, inmunosupresión y enfermedades neuromusculares graves.

Niños y adolescentes menores de 18 años que reciban tratamiento prolongado con aspirina.

Mujeres embarazadas.

## ¿Cómo prevenir?



El principal consejo de prevención es lavarse las manos a menudo con agua y jabón durante un minuto y secarlas con papel desechable que debe tirarse a la basura. Esta medida es fundamental después de toser, estornudar, viajar en transporte público y volver de la calle.

No se toque la nariz, la boca y los ojos con las manos.

Tápese la boca al toser y la nariz al estornudar, y lávese las manos a continuación. Utilice pañuelos desechables.

Evite el contacto con enfermos y no se sitúe a menos de un metro de las personas con síntomas.

**+ 1 metro**

No frecuente los espacios multitudinarios cerrados.



Duerma bien y lleve una alimentación saludable.



Beba mucha agua y realice actividad física.



**No se alarme, mantenga la calma y ante cualquier duda, consulte con su farmacéutico**