



## Cuida de ti y de los que te rodean

### ¡Vacúnate!

#### Preguntas frecuentes

- **¿Cómo se contagia la gripe?**

Se contagia de persona a persona, principalmente por las gotitas de saliva o por secreciones emitidas por la tos, el estornudo, etc.

- **¿Qué síntomas presenta la gripe?**

Los principales síntomas son malestar general, dolor de cabeza intenso, dolor muscular más o menos difuso, fiebre y accesos de tos.

- **¿Quién debe vacunarse?**

Es aconsejable que se vacunen las personas mayores de 50 años y aquellas personas que están en contacto con pacientes de riesgo, tanto en el entorno familiar como laboral. También aquellas personas que, por su ocupación, prestan servicios esenciales para la comunidad (personal sanitario, bomberos, policías, etc.).

- **¿Por qué es necesario vacunarse todos los años?**

La composición de la vacuna se modifica cada año para garantizar la protección frente a las cepas prevalentes en cada temporada.

- **¿Hay que vacunarse este año contra la gripe normal, contra la gripe pandémica o contra ambas?**

Hay una única vacuna, dado que el virus causante de la gripe A ha pasado a considerarse estacional y vendrá incluido en la vacuna contra la gripe de este año.

- **Estoy embarazada de un mes, ¿puedo vacunarme contra la gripe?**

Sí. La vacuna está indicada en cualquier trimestre, para reducir la morbilidad y mortalidad asociada a la gripe. De todas formas, antes de vacunarte debes consultarlo con tu ginecólogo.

## Cuida de ti y de los que te rodean ¡Vacúnate!

### 10 consejos para evitar la gripe

- La mejor prevención es la vacuna. La vacuna comienza a hacer efecto aproximadamente a las dos semanas de su aplicación, por lo que conviene no demorarse en la vacunación, y hacerlo entre octubre y noviembre.
- Seguir unas buenas prácticas de higiene respiratoria y de higiene de manos.
- El lavado de manos es la medida preventiva más importante para reducir la transmisión indirecta de cualquier agente infeccioso.
- Una medida de higiene respiratoria básica para evitar el contagio, tanto para los trabajadores sanitarios, cómo para los pacientes y los familiares, es cubrirse la boca y la nariz cuando se tosa o estornude con pañuelos desechables, tirar los pañuelos a la papelera una vez utilizados y posteriormente realizar la higiene de las manos.
- Cuidar de la higiene personal, evitando compartir con otras personas copas, platos, vasos, útiles de aseo o cualquier otro objeto que pueda haber estado en contacto con saliva y mucosas.
- Mantener una alimentación equilibrada y moderar el consumo de bebidas alcohólicas.
- Evitar el tabaco para no presentar complicaciones en caso de gripe.
- Protegerse adecuadamente frente a los grandes contrastes de temperatura. Al salir a la calle, conviene abrigarse bien y en lo posible respirar por la nariz, hasta llegar a un lugar con temperatura ambiental más cálida.
- Evitar las grandes aglomeraciones de gente y los locales poco ventilados.
- Durante las epidemias, abstenerse de acudir a los hospitales, salvo que sea necesario.

R6E20201

