



GRIPE A (H1N1)v

INFORMACIÓN XERAL

1. INTRODUCCIÓN

Ante a situación xerada pola aparición da gripe A, a Consellería de Educación e Ordenación Universitaria, en coordinación coa Consellería de Sanidade e seguindo as directrices do Ministerio de Sanidade e Política Social e da Organización Mundial da Saúde (OMS), quere informar os centros docentes e transmitir-lles unhas indicacións co obxectivo de actuar da forma máis correcta ante as situacións que se lles poidan presentar e contribuír a despexar as dúbidas do conxunto da comunidade escolar (colectivo docente e non docente, alumnado, nais e pais de alumnos/as).

As medidas que se están adoptando van encamiñadas a evitar a propagación do virus causante desta nova gripe e ao correcto tratamento de todas as persoas afectadas. Son medidas cun carácter eminentemente preventivo dirixidas tanto ás persoas como ao contorno, que tamén se deben adoptar nos centros educativos.

2. PREGUNTAS E RESPOSTAS MÁIS FRECUENTES

Que é a nova gripe A?

A nova gripe é unha enfermidade respiratoria aguda causada por un novo virus da gripe tipo A ante o cal, precisamente por ser novo, non estamos inmunizados.

❑ **Que síntomas presenta?**

Os síntomas da gripe A nas persoas son similares aos da gripe estacional ou común, entre os que se inclúen febre alta (38^o C ou máis), sobre todo os dous primeiros días, acompañada por algún ou varios dos seguintes síntomas:

- ★ Respiratorios (tose, esbirros, mucosidade nasal, dificultade respiratoria, etc.).
- ★ Dor de cabeza, de gorxa, dores musculares e malestar xeral.
- ★ Algunhas veces, pode asociarse a diarrea e vómitos.

A meirande parte das gripes son leves, do mesmo xeito ca nos casos de gripe estacional; esta gripe podería ser grave para algúns grupos máis vulnerables, ou de risco, da poboación. Moi excepcionalmente, podería ser grave en persoas sas que non pertencen a estes grupos.

No caso de que se considere que se ten a gripe A e non se presenta ningún síntoma de gravidade, débese quedar na casa ata que remitan os síntomas. Agora ben, hai que estar atento por se se produce algún síntoma de gravidade.

❑ **Como se transmite?**

A gripe A contáxiase entre as persoas da mesma maneira cá gripe estacional, directamente dunha persoa a outra, principalmente cando unha persoa con gripe tose, esbirra ou fala. Tamén pode contraerse a enfermidade indirectamente ao tocar algo contaminado polo virus da gripe e levar as mans á boca ou ao nariz.

O período no que se pode contaxiar o virus vai, por norma xeral, dende as 24 horas anteriores á aparición dos síntomas, ata os 7 días despois do seu inicio, aínda que o período de máximo contaxio é nos 3 primeiros días de iniciados os síntomas. Os nenos/as poden contaxiar algo máis de tempo.

Aínda que a recomendación para a poboación sa cando padece unha gripe, sempre que non pertenza a un colectivo no que estea indicada outra cousa, é permanecer na casa ata 24 horas despois de que cese a febre unha vez se deixa o tratamento para baixala:



Recoméndaselle ao alumnado e profesorado de educación infantil e primaria que permaneza na súa casa ata 24 horas despois de que cesen os síntomas e sempre que pasasen 7 días.

Tratamento

A maioría dos casos da gripe cura soa coas medidas habituais: beber líquidos en abundancia (auga, zumes, infusións, etc.).

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. Débense seguir as recomendacións dos profesionais sanitarios ata recuperarse para evitar o contaxio a outras persoas. É importante extremar as medidas de hixiene.

Os antibióticos non están indicados, por tratarse dun virus. Só son útiles, sempre baixo prescrición médica, no caso de producírense complicacións bacterianas.

Os coñecidos como antivirais só se empregan baixo prescrición médica e só para tratar as persoas que pertencen aos grupos de risco.

Hai vacina fronte a este virus?

A vacina contra a gripe estacional protexe as persoas contra as cepas habituais dos virus da gripe. As vacinas que se usan contra a gripe estacional non demostraron eficacia fronte ao novo virus. Nestes momentos, estase a probar a eficacia da vacina contra a gripe A e prevese que estea dispoñible para administrarlle á poboación nun espazo breve de tempo.



❑ Que persoas teñen máis risco de contraer a gripe?

Actualmente, os datos dispoñibles son insuficientes para determinar dunha maneira precisa quen ten maior risco de complicacións da gripe A. Así pois, neste momento, considéranse os mesmos grupos de persoas con factores de risco que para a gripe común. Estes grupos son:

- ✓ As mulleres embarazadas, especialmente no segundo e terceiro trimestre.
- ✓ Persoas con enfermidades cardiovasculares crónicas (excluíndo a hipertensión).
- ✓ Persoas con enfermidades respiratorias crónicas (que inclúe displasia broncopulmonar e fibrose cística e asma moderada-grave persistente).
- ✓ Persoas con diabetes mellitus tipo I e tipo II con tratamento farmacolóxico.
- ✓ Persoas con insuficiencia renal moderada ou grave.
- ✓ Persoas con enfermidades do sangue, como hemoglobinopatías ou anemias moderadas ou graves.
- ✓ Persoas con asplenia (sen bazo).
- ✓ Persoas con enfermidade hepática crónica avanzada.
- ✓ Persoas con enfermidade neuromuscular grave.
- ✓ Adultos e nenos que teñen inmunosupresión (incluída a orixinada polo VIH, fármacos ou receptores de transplantes).
- ✓ Persoas con obesidade mórbida (persoas cun índice de masa corporal superior a 40).
- ✓ Nenos e adolescentes (menores de 18 anos) que reciben aspirina a longo prazo e que poderían estar en risco de experimentar a síndrome de Reye logo da infección polo virus da gripe.

Estes grupos poden sufrir cambios segundo avance o coñecemento sobre a enfermidade, polo que é importante consultar con frecuencia a web:

<http://www.galiciasaude.es/gripe>.

❑ **Cando se debe acudir ao médico?**

Aínda que a recomendación xeral cando se ten gripe, especialmente para adultos sans, é non acudir a un centro sanitario, todas as persoas deben estar atentas e, se presentasen algún ou algúns dos signos ou síntomas de agravamento da enfermidade que se indican a continuación, deben solicitar asistencia médica.

★ **Nos nenos e nenas:**

- ★ Respiración rápida ou dificultade para respirar.
- ★ Cor gris azulada da pel.
- ★ Non beber suficientes líquidos.
- ★ Vómitos persistentes.
- ★ Non espertar ou non interactuar.
- ★ Estar moi irritable.

★ **Nos mozos e 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.

De presentar algún destes síntomas, debe solicitarse asistencia médica de inmediato, a través do 061.



3. MEDIDAS PREVENTIVAS

A prevención é a mellor medida fronte á gripe e para previr o contaxio e a propagación do virus é importante seguir os seguintes consellos básicos:

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

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



- **Lave as mans cada vez que tusa ou esbirre.**
- **Láveas con auga morna e xabón durante 20 segundos.**
- **Láveas, tamén, entre os dedos.**
- **Tamén se pode usar xel desinfectante baseado en hidroalcohol, que non precisa auga. Pódese comprar na maioría dos supermercados e farmacias. Se usa xel,**

refregue as mans ata que seque o xel.

MODO DE LAVAR AS MANS



- ✚ Molle as mans con auga e deposite nas palmas xabón líquido ou na palma das mans secas unha dose de solución, fregue as palmas das mans entre si e entrelazando os dedos, fregue cada palma contra o dorso da outra man entrelazando os dedos, fregue as puntas dos dedos, arredor dos polgares e dos pulsos.
- ✚ Enxaugue as mans con auga e séqueas cunha toalla dun só uso ou deixe que a solución seque soa.



- Cando se deben lavar as mans:
 - ❖ Despois de tusir.
 - ❖ Despois de esberrar.
 - ❖ Tras asoarse, tocar o nariz ou a boca.
 - ❖ Antes e despois de cada comida.
 - ❖ Tras cambiar cueiros.
 - ❖ Tras ir ao aseo.
 - ❖ Tras xogar ou tocar xoguetes comúns.
 - ❖ Cando estean visiblemente sucias.

✓ **Tapar a boca e o nariz ao tusir ou esberrar.**

Ao esberrar ou tusir, debe tapar a boca e o nariz cun pano de papel e, a continuación, tiralo ao lixo. Despois de tusir ou esberrar, debe evitar tocar os ollos, o nariz e a boca.



- **Tusa ou esbirre sobre un pano de papel e logo tíreo ao lixo.**



- **Tusa ou esbirre contra o brazo e non contra as mans, se non ten un pano de papel.**

✓ **Limpar frecuentemente os obxectos cos que se ten contacto.**

O virus tamén pode depositarse en superficies (de mobles, tiradores de portas, obxectos, etc.), onde pode permanecer de horas a días, por iso é importante limpar máis frecuentemente (máis dunha vez ao día) estas superficies cos produtos de limpeza habituais.

Outras medidas:

- ★ Se está con gripe, quede na casa durante o tempo indicado anteriormente segundo a idade e a situación.
- ★ Se non ten gripe e é época de gripe, evite os lugares onde haxa moita xente, na medida do posible, xa que é máis fácil contaxiarse, especialmente se pertence a un grupo de risco.
- ★ Durma ben, aliméntese de xeito saudable, beba auga, leve unha vida fisicamente activa e evite as bebidas alcohólicas e o tabaco.
- ★ Ventile máis a miúdo abrindo as fiestras.
- ★ Se está enfermo, evite contaxiar a outras persoas seguindo os consellos dos profesionais sanitarios.
- ★ Evite os bicos e o contacto moi próximo, así como compartir vasos, cubertos e outros obxectos que puidesen estar en contacto con saliva ou secrecións.

Se ten síntomas da enfermidade, contacte cos servizos sanitarios a través do número de emerxencias sanitarias 061.



4. RECOMENDACIÓNS QUE HA SEGUIR O COIDADOR DUN PACIENTE CON GRIPE A

- ❑ **Recomendacións que se deben seguir para reducir a propagación da gripe no fogar.**
- ★ Manter a persoa enferma tan lonxe como sexa posible doutras persoas. Non deberá recibir máis visitas cás sanitarias.
- ★ Lembrarlle á persoa enferma que se cubra ao tusir, que lave as mans con frecuencia e, sobre todo, despois de tusir e/ou esbirrar.
- ★ Todos os membros da familia deberán lavar as mans con frecuencia, usando auga e xabón.
- ★ Utilizar toallas de papel para secar as mans ou toallas de tea (neste caso, cada un terá a súa).
- ★ Se é posible, só unha persoa será a encargada de coidar o 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.
- ★ Realizar unha adecuada ventilación nos espazos comúns do fogar.
- ★ Tirar os panos desbotables e outros artigos semellantes utilizados pola persoa enferma no lixo, pechar a bolsa e despois lavar as mans.
- ★ Manter 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 lavarse por separado, pero é importante que non sexan utilizados por outra persoa ata que estean ben lavados.
- ★ Lavar a roupa da cama (como sabas 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 lavalouza ou á man con auga e xabón.

❑ **Que se debe facer coas persoas enfermas que están na súa casa?**

- ★ Mantelas nun cuarto separado das zonas comúns da casa (se é posible, nun cuarto 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, debe limparse seguindo as instrucións dadas.
- ★ Agás que sexa necesario para recibir atención médica, o paciente non deberá abandonar o fogar ata que non teña ningún síntoma, sempre que pasen 7 días dende o inicio dos síntomas.
- ★ No caso de que precise saír do fogar, deberá usar unha máscara cirúrxica, se a tolera.
- ★ Os pacientes deberán levar unha máscara cirúrxica, se a toleran, cando se atopen nun espazo común da casa na que estean outras persoas.

❑ **Recomendacións que debe seguir o coidador/a dun paciente de gripe.**

As persoas que coiden un paciente de gripe debe seguir as seguintes indicacións:

- ★ Evite estar cara a cara coa persoa enferma.
- ★ Cando sosteña un neno/a 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.
- ★ **Controle se vostede ou algún membro da familia presenta febre ou outros síntomas da gripe e, nese caso, contacte co seu médico e coméntello.**

5. TELÉFONOS DE CONSULTA E DATOS DE INTERESE

☐ Teléfonos de consulta

Consellería de Sanidade:

- Emerxencias Sanitarias 061
- Para dúbidas e consultas non urxentes: 902 400 116
- Seccións de Epidemioloxía
 - A Coruña 981 155 835
 - Lugo 982 292 114
 - Ourense 988 066 339
 - Pontevedra 986 885 872

Consellería de Educación e Ordenación Universitaria

- Para calquera dúbida que teñan os centros sobre a gripe e como actuar ante determinados casos concretos, o teléfono de referencia é: 881 999 200.

☐ Onde se pode atopar información rigorosa en relación coa gripe A (H1N1)?

- ★ Portal educativo da Consellería de Educación e Ordenación Universitaria
<http://www.edu.xunta.es/portal/>
- ★ Consellería de Sanidade
www.galiciasaude.es/gripe
- ★ Ministerio de Sanidade e Política Social
<http://www.msc.es/>
- ★ Ministerio de Educación
www.educacion.es
- ★ Organización Mundial da Saúde
www.who.int/es
- ★ Información sobre os casos da nova gripe A no ámbito mundial OMS
<http://www.who.int/csr/disease/swineflu/en/index.html> (inglés)