

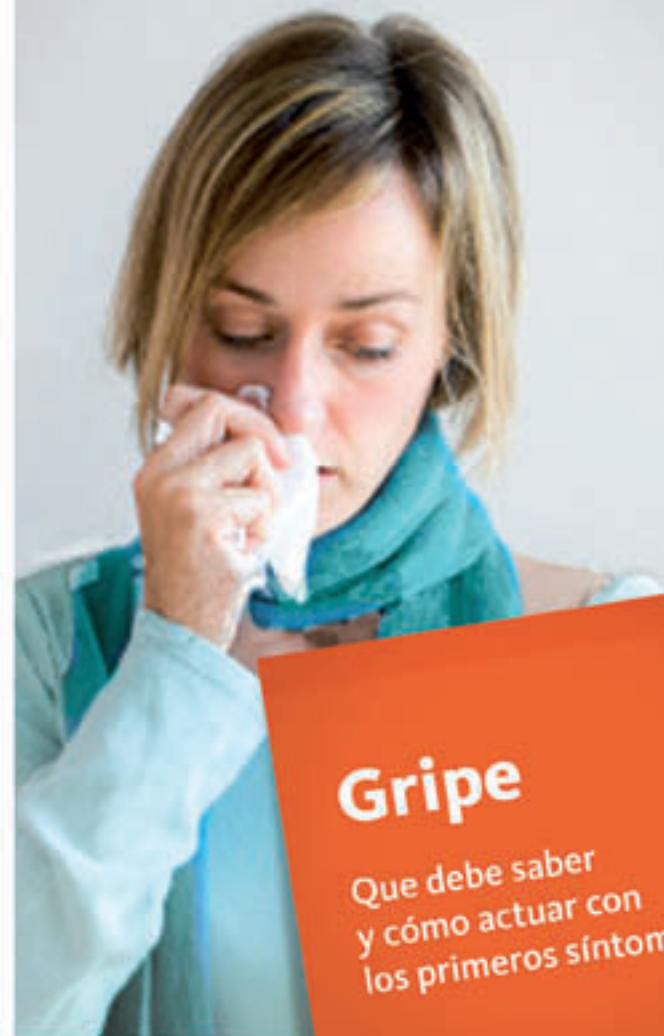
## ¿Qué es la Gripe A?

La gripe por el virus A (H1N1) es como una gripe estacional. En la mayoría de las personas es un proceso leve y de evolución favorable.

## ¿Cuáles son los síntomas?

Los síntomas son los mismos que en la gripe estacional. Se inicia repentinamente y puede aparecer fiebre, dolor muscular, malestar general, tos, dolor de cabeza, congestión nasal, estornudos y/o dolor de garganta. Estos síntomas pueden durar varios días.

Su centro de salud le dará respuesta en el  
**902 555 321**  
Para más información:  
[www.saludinforma.es](http://www.saludinforma.es)



## Gripe

Que debe saber y cómo actuar con los primeros síntomas



## Autocuidados y medidas de higiene

1. Lávese frecuentemente las manos con agua y jabón (durante 15-20seg)



2. No comparta objetos personales de higiene o aseo

3. Utilice pañuelos de papel cuando tosa o estornude y tírelos después a la basura



4. Si no dispone de pañuelos al estornudar o toser protéjase con el antebrazo

5. Si cree que tiene gripe, evite saludar estrechando la mano o con besos



6. Ventile frecuentemente los espacios cerrados

7. Si necesita información o asistencia sanitaria llame al 902 555 321, o consulte la web [www.saludinforma.es](http://www.saludinforma.es)

## ¿La vacuna de la gripe estacional sirve para la Gripe A?

**No**, la Gripe A requiere otra vacuna diferente a la de la gripe común o estacional. En ambos casos,  **siga las indicaciones de su médico.**

## ¿Qué hago si tengo síntomas?

La sintomatología es leve y la mayor parte de las personas que enferman de gripe únicamente requieren cuidados básicos en el domicilio.

En el teléfono 902 555 321 le asesorarán sobre los cuidados y la asistencia que precise.

## ¿Qué tratamiento requiere?

**El tratamiento** es el mismo que para la gripe estacional y **consiste en aliviar los síntomas mediante analgésicos y antitérmicos.**

En caso necesario, su médico de familia le indicará otro tratamiento.

## Recomendaciones para el paciente

- Procure seguir las medidas de higiene y las recomendaciones habituales para los procesos gripales: guardar reposo y beber abundantes líquidos (agua, zumos...)
- Permanezca en su domicilio hasta 24 horas después de desaparecer los síntomas.
- Cuando tosa o estornude hágalo sobre un pañuelo desechable, luego tírelo a la basura. Si en ese momento no dispone de pañuelos, hágalo cubriéndose la boca y nariz con el antebrazo.
- No es necesario usar mascarilla, aunque puede utilizarla si convive con una persona considerada como grupo de riesgo.

## Otras recomendaciones

- El paciente será cuidado, a ser posible, por un adulto sin factores de riesgo.
- El cuidador mantendrá unas medidas adecuadas de higiene en el domicilio:
  - Ventilar frecuentemente la casa.
  - Limpiar las superficies y objetos de uso común (encimeras, baños, manillas, pomos, juguetes, teléfonos) con los productos de limpieza habituales.
  - La ropa de la cama y utensilios del paciente no precisan ser lavados por separado, pero sí con frecuencia.
  - El material desechable utilizado por la persona enferma se eliminará como el resto de residuos del domicilio.
  - Lavarse las manos con frecuencia y sobre todo después de realizar cualquiera de las anteriores tareas.
- El cuidador estará atento a la evolución del paciente.