



Si usted ya tiene la gripa

- Quédese en la casa, guarde reposo, consuma bastantes líquidos y no se automedique. Evite contagiar a las demás personas de la familia: use tapabocas, evite el contacto físico, no comparta los utensilios de cocina sin haberlos lavado, permanezca y duerma solo en una habitación y mantenga las ventanas abiertas y la puerta cerrada.
- Acuda a los Establecimientos de Sanidad Policial (ESP) solo si la gripa se complica, porque si acude con una gripa común, esparce el virus y corre el riesgo de contagiarse de otros virus, además congestiona los ESP, impidiendo la atención oportuna de personas que pueden estar en condiciones menos favorables y requerir con mayor urgencia la atención.
- El síntoma clave en adultos para saber si la gripa se complicó, es la dificultad para respirar por razones distintas a la congestión nasal (es decir cuando hay sensación de ahogo). En niñas y niños usted puede identificar complicación cuando la respiración es rápida, se les hunde el abdomen bajo las costillas y se escuchan ruidos al respirar.

- Al momento de comer o beber no comparta con otras personas vasos, pocillos ni cubiertos.
- Evite saludos de mano, abrazo o beso.
- Evite tocarse la boca, la nariz y los ojos sin haberse lavado previamente las manos.
- Mantenga limpios los objetos de uso común, como manijas, grifos, pasamanos, teléfonos, celulares, interruptores de luz, entre otros objetos.
- Mantenga aireadas y permita la entrada del sol a casas, oficinas y demás lugares cerrados.
- Evite asistir a lugares y actos muy concurridos.
- Use adecuadamente el tapabocas. Póngalo sobre boca y nariz. Ajustelo para que quede firme, pero cómodo. Reemplácelo cada vez que esté húmedo o visiblemente sucio. Bótelo a la basura y lávese las manos después de cambiarlo.
- Comparta esta información con todas las personas que pueda, es un acto de solidaridad que ayuda a prevenir el contagio.

Recuerde:

¡La gripa nos toca a todos, combatirla también!

Fuente: Área Gestión de Servicios en Salud (AGESA)

Línea de Atención al Usuario:

— 018000 111143 —

Línea de Apoyo Emocional:

— 018000 110488 —



Cultura del
Autocuidado
Viva Bien, Viva Saludable

¡Alerta!

Las gripas atacan



VIGILADO Supersalud

Dirigido a: Usuarios del Subsistema de Salud de la Policía Nacional



El país se encuentra en Alerta Epidemiológica por las gripas. Lo invitamos a conocer en qué consisten y a tomar las medidas que se describen a continuación para evitar posibles contagios.

¿Qué es la gripa común?

La gripa común la producen muchos virus. Sus síntomas son fiebre, malestar general, tos, molestias en la garganta, dolores en el cuerpo, dolor de cabeza, congestión y secreción nasal. La gripa común normalmente se cura en pocos días, entre 3 y 5.

¿Qué son las gripas?

Uno de los virus que producen la gripa es la Influenza. Hay varios tipos de virus de Influenza y cada cierto tiempo aparece uno nuevo; es el caso del virus de la Influenza A (H1N1).

Como es un virus nuevo, aún no tenemos defensas y por eso se transmite muy fácil entre las personas. Entonces es de esperar que un número grande de personas contraiga el virus.



¿Cómo se contagia una persona de gripa?

Todas las gripas se transmiten a través de secreción de personas enfermas, quienes al estornudar o toser sin cubrirse boca y nariz adecuadamente, dejan el virus en el aire o en sus manos, infectando luego los objetos que tocan.

Por lo anterior, existen varias formas de contraer el virus:

1. **Transmisión de persona a persona:** una persona con gripa si no se cubre la boca y nariz al toser o estornudar, le transmite el virus a las personas sanas que están cerca (a menos de dos metros).
2. **Transmisión por contacto con objetos contaminados:** las personas con gripa pueden contaminar objetos a su alrededor con las gotas de saliva y secreciones producidas, cuando al toser o estornudar no se cubren la boca y la nariz. También puede ocurrir contaminación cuando al toser o estornudar se tapan la boca con las manos y luego tocan objetos como pasamanos, celulares, esferos, pocillos, computadores, mesas, etc.

¿Existe una vacuna para protegerse de la gripa?

Solo para algunas gripas de Influenza existen vacunas seguras y efectivas. La vacuna actual es efectiva contra el virus de la Influenza "común" que circula entre humanos y protege contra el nuevo virus de la Influenza A (H1N1). Es importante que todos los niños entre 6 y 23 meses, y los mayores de 60 años continúen vacunándose cada año contra la Influenza.

Ponga en práctica las siguientes recomendaciones

- Lávese las manos con frecuencia, especialmente después de toser o estornudar. Hágalo con agua corriente y jabón, restregando muy bien cada parte (dorso, palma, dedos, comisuras entre los dedos, las uñas e incluso la muñeca) por lo menos durante 15 segundos, enjuagando completamente y secándolas con una toalla limpia.
- Cúbrase boca y nariz al estornudar y toser con un pañuelo desechable (que debe botar inmediatamente), o en su defecto o con el brazo o la manga. **No use las manos para cubrirse** y así no infectar los objetos y personas que lo rodean.

