

## Definición:

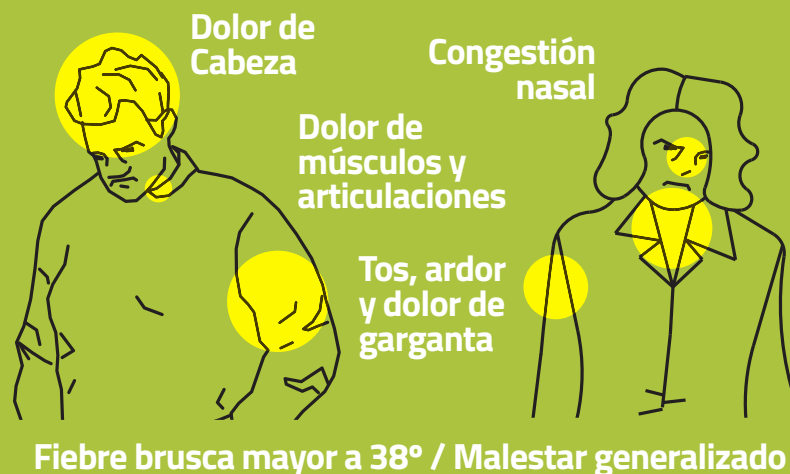
La gripe o influenza es una enfermedad viral respiratoria muy contagiosa, aparece generalmente en los meses más fríos del año, manifestándose de forma brusca con fiebre alta.

Existen tres tipos de virus de la gripe, de los cuales A y B son los más frecuentes.

## Contagio:

La gripe se transmite por contacto con secreciones de personas infectadas (microgotas generadas al toser o estornudar), al tocar con las manos superficies u objetos contaminados con estas secreciones y luego llevárselas a los ojos, nariz o boca.

## ¿Cuáles son los signos y síntomas de la Gripe?



## Signos de ALARMA

### ADULTOS

Dificultad para respirar  
Vómitos o diarrea persistente  
Trastorno de conciencia  
Trastorno de la función cardíaca  
Agravamiento de una enfermedad crónica.

### NIÑOS

Fiebre alta  
Dificultad para respirar  
Rechazo de la vía oral  
Trastorno de conciencia  
Irritabilidad  
Convulsiones



## Prevención para evitar el contagio

Evitar el contacto con personas con gripe y las aglomeraciones en lugares cerrados.

Si esta con síntomas de gripe, consulte al médico y reposo.

Lavarse frecuentemente las manos con agua y jabón. Enseñar a los niños a hacerlo en la escuela y hogar.

No tocarse nariz, boca u ojos sin haberse primero lavado las manos.

Al toser o estornudar, cubrirse la boca y nariz con un pañuelo descartable o con el ángulo interno del codo.

Tirar a la basura los pañuelos descartables inmediatamente después de usarlos.

Ventilar los ambientes y permitir la entrada de sol en casas y otros ambientes cerrados.

Mantener limpios picaportes y objetos de uso común.

No compartir mate, cubiertos ni vasos



Quiénes  
deben  
vacunarse?

Se recomienda vacunarse anualmente, en especial si estás incluido/a en grupos de riesgo:

- **Bebés entre 6 y 24 meses**
- **Mujeres embarazadas y puérperas** (si no se vacunaron durante el embarazo)
- **Convivientes con prematuro** de menos de 1500 gr. de hasta 6 meses de edad
- **Adultos mayores de 65 años**
- **Trabajadores de la salud**
- **Grupos de riesgo:**

niños y adultos de 2 años a 64 años inclusive, con enfermedades respiratorias y/u otras enfermedades crónicas o graves (enfermedades cardíacas, inmunodeficiencias, insuficiencia hepática, trasplantados, diabéticos, en diálisis, cirrosis, síndromes genéticos, malformaciones congénitas graves, etc.)

# ISST

INSTITUTO DE  
SALUD Y SEGURIDAD  
DE LAS Y LOS TRABAJADORES

#### COLABORADORES:

**TERESA AMATTA**

ESPECIALISTA  
EN GESTION DE CYMAT  
EN EL ÁMBITO PÚBLICO

**MAGALÍ AROCENA**

LIC. HIGIENE Y  
SEGURIDAD DEL TRABAJO

**ANTONIA AYALA**

ENFERMERA UNIVERSITARIA  
ESPECIALISTA EN  
ENFERMERÍA LEGAL

**SANTIAGO  
DE LOS SANTOS**

MÉDICO

**ALCIRA FERRERES**

MÉDICA ESPECIALISTA  
EN PREVENCIÓN-EPIDEMIOLOGÍA

**ORESTES GALEANO**

LIC. HIGIENE Y  
SEGURIDAD DEL TRABAJO

**OMAR PARENTI**

MÉDICO

atesaluddelostrabajadores@gmail.com  
cymadtra@ateargentina.org.ar  
isstate@ateargentina.org.ar

 Ate Salud de los Trabajadores

[isstate.ate.org.ar](http://isstate.ate.org.ar)



consejos para  
cuidarnos de la

# GRIPE

