

## **Pandemia de Gripe A.**

### **Preguntas mas frecuentes adaptadas a la Comunidad Universitaria**

Tanto en la Web del [Ministeri de Sanitat](#) , como en el [portal de la Generalitat Valenciana](#) se puede encontrar toda la información disponible sobre la Gripe A H1N1, medidas de precaución, formas de contagio, que hacer ante determinadas circunstancias, enlaces a otras páginas etc.

También podemos obtener información personalizada en los el Centro de Atención Telefónica de la Consellería 900 100 335 y el teléfono de información y atención al ciudadano del Ministerio de Sanidad 901 400 100 no obstante hay preguntas y respuestas referidas o adaptadas mas directamente a la comunidad universitaria, para mas información dirigirse a las Webs anteriormente citadas

#### **Ocupo un puesto de trabajo de atención al público, ¿Debo utilizar mascarilla?**

No se ha comprobado que el uso generalizado de mascarillas por la población reduzca la propagación del virus y, menos aún, en espacios abiertos.

Las mascarillas pueden ser de cierta utilidad para las personas que están en contacto con enfermos o para contener las micro gotas que los propios enfermos expulsan al toser o estornudar. Pero si no se usan correctamente se puede aumentar el riesgo de transmisión.

Las [recomendaciones generales](#) para evitar el contagio son más efectivas.

En todo caso, si pertenece a un grupo de riesgo póngase en contacto con la OPGM [opgm@uji.es](mailto:opgm@uji.es)

#### **El personal Docente, ¿debe utilizar mascarilla en clase? ¿Y en las tutorías?**

No se ha comprobado que el uso generalizado de mascarillas por la población reduzca la propagación del virus y, menos aún, en espacios abiertos.

Las mascarillas pueden ser de cierta utilidad para las personas que están en contacto con enfermos o para contener las micro gotas que los propios enfermos expulsan al toser o estornudar. Pero si no se usan correctamente se puede aumentar el riesgo de transmisión.

Las [recomendaciones generales](#) para evitar el contagio son más efectivas.

### **Los alumnos ¿deben utilizar mascarillas?**

No se ha comprobado que el uso generalizado de mascarillas por la población reduzca la propagación del virus y, menos aún, en espacios abiertos.

Las mascarillas pueden ser de cierta utilidad para las personas que están en contacto con enfermos o para contener el micro gotas que los propios enfermos expulsan al toser o estornudar. Pero si no se usan correctamente se puede aumentar el riesgo de transmisión.

Las [recomendaciones generales](#) para evitar el contagio son más efectivas.

### **Toso y estornudos, ¿tengo la gripe?**

La Generalitat Valenciana tiene en su portal un [cuestionario de autoevaluación](#), o autodiagnóstico aplíquesele y le indicará la conducta a seguir en función de su situación También a puesto en marcha un CENTRO DE ATENCIÓN TELEFÓNICA 900 100 355

Ante la aparición de los primeros síntomas atribuibles con la gripe (fiebre, tos o dolor de garganta, mialgias, diarrea), el estudiante o personal del centro afectado permanecerá en su casa y se pondrá en contacto con los servicios sanitarios. En caso de que el médico se lo indique, deberá permanecer en su casa hasta transcurridos 7 días del inicio de los síntomas, hasta al menos 24 horas después de que cesen los síntomas si éstos son mas prolongados que 7 días. Además, minimizarán el contacto con personas sanas

### **Creo que tengo la gripe ¿Qué hago?**

Ante la aparición de los primeros síntomas atribuibles con la gripe (fiebre, tos o dolor de garganta, mialgias, diarrea), el estudiante o personal del centro afectado permanecerá en su casa y se pondrá en contacto con los servicios sanitarios. En caso de que el médico se lo indique, deberá permanecer en su casa hasta transcurridos 7 días del inicio de los síntomas, hasta al menos 24 horas después de que cesen los síntomas si éstos son mas prolongados que 7 días. Además, minimizarán el contacto con personas sanas

La Generalitat Valenciana tiene en su portal un [cuestionario de autoevaluación](#), o autodiagnóstico aplíquesele y le indicará la conducta a seguir en función de su situación También a puesto en marcha un CENTRO DE ATENCIÓN TELEFÓNICA 900 100 355

### **Una persona de una de mis clases tiene la gripe A, ¿Qué debo hacer?**

Nada en especial. Siga las [recomendaciones generales](#) para evitar el contagio y vigila tu estado general. En caso de que aparezcan síntomas (fiebre, tos o dolor de garganta, mialgias, diarrea) puedes aplicarte el [cuestionario de autoevaluación](#), o autodiagnóstico, le indicará la conducta a seguir en función de su situación

También puede consultar al CENTRO DE ATENCIÓN TELEFÓNICA 900 100 355

Notifíquelo a la Oficina de Prevenció i Gestió Mediambiental mediante un e-mail a la dirección [opgm@uji.es](mailto:opgm@uji.es)

## **¿En qué periodo se puede contagiar el virus?**

El virus se puede transmitir desde 1 día antes de empezar con los síntomas hasta 7 días después.

El virus de la gripe presenta una capacidad máxima de contagio los 3 primeros días desde que empiezan los síntomas pero se puede seguir transmitiendo hasta 7 días después por lo que se recomienda quedarse en casa para asegurarse de no transmitirlo a otras personas.

## **¿Que es un grupo de riesgo?**

Hasta el momento la gravedad de la gripe AH1N1 no es muy importante e incluso se estima que un buen número de infecciones serán o son inaparentes o con sintomatología muy leve. No obstante se han definido grupos de personas para los cuales la infección puede revestir una mayor gravedad:

Embarazadas

Personas con:

- Enfermedades crónicas cardiovasculares: enfermedades cardíacas congénitas, reumáticas, isquémicas, insuficiencia cardíaca congestiva...
- Enfermedades bronco pulmonares: asma bronquiectasia, enfisema...
- Enfermedades hepáticas o renales crónicas
- Enfermedades metabólicas, Diabetes
- Inmuno supresión
- Mayores de 65 años
- Obesidad mórbida

## **¿ Cuando buscar atención médica de urgencia ?**

Busque inmediatamente atención médica de urgencia si la persona enferma en su hogar:

- Tiene dificultad para respirar o dolor de pecho;
- Sus labios presentan una coloración morada o azulosa;
- Está vomitando o no puede retener los líquidos que toma;

- Presenta signos de deshidratación como mareo al estar de pie, no va a orinar o en si es un bebé, llora pero no tiene lágrimas;
- Tiene convulsiones (por ejemplo, movimientos incontrolados);
- Está menos despierta de lo normal o manifiesta confusión.

**En los niños**, algunas de las señales clave de emergencia que requieren atención médica inmediata son:

- Respiración rápida o dificultad para respirar
- Color azulado en la piel.
- Poco consumo de líquidos
- El niño no camina ni participa en actividades
- El niño está tan molesto que no quiere que lo cojan
- Los síntomas de la gripe mejoran pero luego regresan con fiebre y empeoramiento de la tos
- Fiebre con sarpullido

Al llegar, dígame a la persona encargada de la recepción que piensa que tiene gripe.

## CDC

### Personas con mayor riesgo de complicaciones

#### **¿Qué estudiantes, PDI y PAS corren mayores riesgos de sufrir complicaciones por la gripe?**

Cualquier persona puede contraer la gripe y aunque en la gran mayoría de los casos es leve cualquier persona puede tener problemas graves ocasionados por la gripe.

Algunos grupos corren mayores riesgos de sufrir complicaciones por la gripe. Entre ellos, se incluye a los niños menores de 5 años de edad, las mujeres embarazadas, las personas de cualquier edad con enfermedades crónicas (como asma, diabetes o cardiopatías) y las personas de 65 años o más. Son los llamados grupos de riesgo

#### **¿Qué medidas deben tomar las mujeres embarazadas estudiantes, para protegerse de la gripe?**

Las **mujeres embarazadas** deben seguir las mismas pautas que el público en general en relación con permanecer en sus casas si están enfermas, la higiene de las manos, la higiene respiratoria y la limpieza de rutina.

Además las PDI o PAS que estén embarazadas deberán comunicarlo a la Oficina de Prevención [opgm@uji.es](mailto:opgm@uji.es) su situación para estudiar su puesto de trabajo, La UJI tiene definido un procedimiento de protección de las embarazadas respecto a la gripe AH1N1 (hacer link

Las mujeres embarazadas corren mayor riesgo de sufrir complicaciones por la gripe y, como todas las personas con un alto riesgo, deben consultar con su médico de cabecera lo antes posible en caso de desarrollar síntomas similares a los de la gripe.

Deben saber que serán parte del primer grupo de prioridad en recibir la vacuna contra la gripe H1N1 de 2009 cuando se encuentre disponible. La vacuna contra la gripe estacional también se recomienda a las mujeres embarazadas y puede suministrarse en cualquier momento durante el embarazo.

## **Pertenezco a un grupo de riesgo, ¿Qué medidas debo tomar para protegerse de la gripe?**

Las personas que pertenecen a un grupo de riesgo deben seguir las mismas pautas que el público en general en relación con permanecer en sus casas si están enfermas, la higiene de las manos, la higiene respiratoria y la limpieza de rutina.

Además las personas que pertenezcan a un grupo de riesgo y sean PDI o PAS deberán comunicar a la Oficina de Prevención [opgm@uji.es](mailto:opgm@uji.es) mediante un mail su situación para estudiar su puesto de trabajo, La UJI tiene definido un procedimiento de protección de estas personas respecto a la gripe AH1N1 (hacer link

## **¿Qué medidas pueden tomar los estudiantes, PDI y PAS para preservar su salud y evitar diseminar la gripe?**

A continuación, se detallan tres maneras importantes en que los estudiantes, PDI y PAS pueden protegerse de la gripe y evitar contagiarse o diseminarla:

- **Practicar una buena higiene de manos.** Deben lavarse las manos con frecuencia con agua y jabón, especialmente después de toser o de estornudar. Los limpiadores para manos a base de alcohol también son efectivos. En esta dirección tienes recomendaciones respecto <http://www.msps.es/servCiudadanos/alertas/higieneManos.pdf>
- **Practicar el protocolo para la higiene respiratoria.** Debido a que la principal manera en que se disemina la gripe es de persona a persona en las gotas que se producen por la tos y los estornudos, es importante que las personas se cubran la boca y la nariz con un pañuelo desechable al toser o estornudar. Si no disponen de un pañuelo, se pueden cubrir con el codo o el hombro, no con las manos, al toser o estornudar.

- **Permanecer en sus hogares si están enfermos.** Permanecer en sus hogares o lugar de residencia por al menos 24 horas después de que la fiebre haya desaparecido.

El estudiantado PDI y PAS deben asumir su responsabilidad personal para ayudar a reducir la diseminación del virus de la gripe. Al implementar estas medidas, podrán evitar enfermarse de gripe y proteger a los demás de contagiársela

Más información en <http://www.msc.es/servCiudadanos/alertas/recomendaciones.htm>

## **¿Cuáles son los síntomas de la gripe estacional y de la gripe H1N1 de 2009?**

Los síntomas de la gripe incluyen fiebre o escalofríos y tos o dolor de garganta. Además, los síntomas de la gripe pueden incluir secreción nasal, dolores corporales, dolores de cabeza, fatiga, diarrea o vómitos.

## **¿Cómo reconozco la fiebre o los signos de la fiebre?**

La fiebre es la temperatura tomada con termómetro igual o mayor a 38 grados Celsius. Se deben observar los siguientes posibles signos de fiebre: si tiene la sensación de mucho calor, la cara enrojecida, sudor o escalofríos.

## **¿Cómo sé si una persona tiene la gripe H1N1 de 2009 o la gripe estacional?**

Será difícil diferenciar si una persona enferma tiene gripe H1N1 o la gripe estacional de 2009. ya que los síntomas son básicamente los mismos. Cualquier persona con síntomas similares a los de la gripe debe permanecer en su hogar y no ir a trabajar ni acudir a clase. Los síntomas de la gripe incluyen fiebre o escalofríos y tos o dolor de garganta. Además, los síntomas de la gripe pueden incluir secreción nasal, dolores corporales, dolores de cabeza, fatiga, diarrea o vómitos.

## **¿Qué es el autoaislamiento?**

El autoaislamiento se produce cuando las personas enfermas se quedan en sus hogares y permanecen alejadas de los demás hasta que ya no tienen fiebre ( 38 grados Celsius) o signos de fiebre (escalofríos, sensación de mucho calor, cara enrojecida o sudor) sin la ayuda de medicamentos antifebriles. Durante el período de aislamiento, las personas enfermas deben limitar el contacto con otras y tratar de mantener una distancia de al menos 1 metro entre una persona y otra. Si no pudiera evitarse el contacto cercano con otras personas, se deberá solicitar a la persona enferma que utilice una mascarilla quirúrgica durante el período de contacto, si es que puede tolerarla.

Durante las condiciones actuales de la gripe, las personas que están enfermas deben permanecer en sus hogares y alejadas de los demás por al menos 24 horas después de que la fiebre o los signos de fiebre hayan desaparecido. Si las condiciones de la gripe se tornan más graves, quienes estén enfermos deben permanecer en sus hogares,

residencias universitarias o residencias estudiantiles por al menos 7 días, incluso si los síntomas desaparecieran antes. Quienes continúen enfermos después de los 7 días deben permanecer en sus hogares por lo menos 24 horas después de que los síntomas hayan desaparecido.

La Consellería de Sanitat ofrece mas información al respecto en <http://pobgra.sp.san.gva.es/que-hacer-en-caso-de-enfermedad>

### **¿Qué medidas debo tomar si mi compañero de habitación o de piso enferma de gripe?**

- Se debe limitar el contacto con la persona enferma y tratar de mantener una distancia de al menos 1 metro con respecto a esta persona.
- Si el contacto cercano no puede evitarse, se deberá solicitar al compañero de habitación enfermo utilizar una máscara quirúrgica durante el período de contacto con usted u otras personas, si es que puede tolerarla.
- Se deben limpiar asiduamente las superficies que se tocan con mayor frecuencia.

La Consellería de Sanitat ofrece mas información relacionada en <http://pobgra.sp.san.gva.es/que-hacer-en-caso-de-enfermedad>

### **¿Por cuánto tiempo debe permanecer en su hogar o residencia un estudiante, docente o miembro del personal enfermo de gripe?**

Basándose en las condiciones actuales de la gripe, PDI estudiantes y PAS con enfermedades similares a la gripe deben permanecer en sus hogares hasta al menos 24 horas *después* de la desaparición de la fiebre ( 38 grados ) o síntomas de fiebre (escalofríos, sensación de mucho calor, cara enrojecida o sudor). sin la ayuda de medicamentos antifebriles o hasta que lo determine su médico de cabecera

Las personas enfermas deben permanecer en sus hogares o residencias, excepto para visitas médicas y deben evitar el contacto con los demás. Mantener a las personas con fiebre en sus casas puede reducir la cantidad de personas que se contagian con el virus de la gripe. Debido a que las altas temperaturas se asocian a una mayor cantidad de virus, las personas con fiebre pueden ser más contagiosas