



Que la Gripe no cambie tus planes

Como cada año, el Servicio Madrileño de Salud ha puesto en marcha la Campaña de vacunación contra la Gripe. Esta campaña comenzó el pasado 14 de octubre y se desarrollará hasta el 14 de diciembre. El virus de la gripe es muy contagioso porque se transmite de persona a persona a través de pequeñas gotas de saliva que expulsamos al toser o al estornudar. En general la mayor parte de las personas que se infectan se curan completamente en el plazo de una semana o diez días, pero hay algunos grupos de población que son más susceptibles de sufrir complicaciones importantes.

¿Quién se debe vacunar?

- Todas las personas a partir de los 60 años
- Los mayores de 6 meses y los menores de 60 años con enfermedades crónicas: Asma, enfermedades cardíacas, diabetes, insuficiencia renal, etc
- Mujeres embarazadas, etc

Dónde y cómo se pueden vacunar:

Solicitando una cita previa en su Centro de Salud de Atención Primaria.

Algunos consejos para evitar la gripe:

- Evite los cambios bruscos de temperatura.
- Protéjase del frío al salir a la calle y procure respirar solo por la nariz.
- Evite aglomeraciones en locales cerrados y con mala ventilación.
- No comparta objetos que puedan haber sido contaminados por personas con gripe.
- Y para proteger a otras personas: cúbrase la boca y nariz cuando tosa o estornude utilizando, si es posible, pañuelos de papel. Tire los pañuelos a la basura o a la papelera. Y lávese las manos con agua y jabón.

Y recuerde, si tiene alguna duda sobre si debe o no vacunarse acuda a su Médico de Familia