

## VACUNACIÓN FRENTE A GRIPE y COVID Y PREVENCIÓN DE INFECCIONES RESPIRATORIAS

Octubre 2022

En las próximas semanas comenzará previsiblemente una nueva temporada de gripe estacional y otras infecciones respiratorias cuya incidencia y gravedad son difíciles de prever.

La prevención y control de las mismas se fundamenta en las siguientes medidas:

- Precauciones de higiene de convivientes y familiares.
- Vacunación de grupos de riesgo y profesionales sanitarios y sociosanitarios en el caso de la gripe y la Covid

La efectividad de dichas medidas aumenta considerablemente si se aplican conjuntamente y de forma adecuada.

Los estudiantes de Medicina, Odontología, Ciencias de la Salud y Trabajo Social, al igual que los profesionales sanitarios y socio-sanitarios son uno de los grupos en los que están indicadas las vacunas. Especialmente si en su formación práctica tienen contacto o van a tenerlo con pacientes y grupos vulnerables. Tanto por el riesgo de contagio propio como por el compromiso profesional de contribuir a reducir el riesgo de transmisión a los pacientes a los que se atiende.

### ¿CÓMO VACUNARSE?

Los estudiantes de los grados citados tienen la oportunidad de vacunarse tanto de gripe como de Covid, preferiblemente de forma conjunta pero también pueden vacunarse con una de ellas.

Los que deseen vacunarse deberán proceder del siguiente modo:

- Solicitar cita en su centro de salud **a través de la app o página web de Salud Informa** (a partir del 17 de octubre como fecha aproximada).
- Para solicitar dicha cita es necesario facilitar el número de identificación de usuario del sistema de salud de Aragón, conocido como AR.

El estudiante cuyo domicilio habitual esté en otra localidad a la que cursa sus estudios, deberá tramitar en el centro de salud que corresponde al domicilio donde reside mientras estudia, la tarjeta sanitaria de desplazados, lo que le

proporcionará el AR necesario para poder pedir cita a través de Salud Informa y así acceder a la vacunación.

### ¿QUÉ OTRAS PRECAUCIONES SON RECOMENDABLES?

- La gripe y las infecciones respiratorias son especialmente contagiosas cuando aparecen los primeros síntomas (fiebre, malestar general, escalofríos...). Por tanto, las precauciones deben tomarse ante la sospecha de padecer la infección.
- Evite acudir a lugares concurridos si sospecha que puede tener una infección respiratoria.
- El uso de mascarilla quirúrgica y la higiene de manos son las medidas más eficaces para evitar la transmisión de las infecciones respiratorias en centros sanitarios, socio-sanitarios y en lugares muy concurridos.
- Es particularmente importante lavarse las manos o hacer higiene de manos con solución alcohólica: después de toser o estornudar, antes de comer y cuando haya tenido contacto con una persona con síntomas de gripe o infección respiratoria aguda.

Tan importante como lavárselas es secarlas adecuadamente con una toalla desechable.

- La mascarilla quirúrgica evita que nos contagien y que contagiemos en caso de estar enfermos, pero solo son efectivas hasta que se humedecen, aproximadamente unas 4-6 horas.
- Además de utilizarlas en los espacios en los que se indique por las autoridades sanitarias, es recomendable su utilización en caso de que sospeche estar enfermo.

Recuerde que a estudiantes y profesionales sanitarios y socio-sanitarios nos corresponde un papel ejemplarizante. Tanto para lograr unas coberturas de vacunación elevadas como cumpliendo las precauciones de higiene adecuadas.