

Influenza A de Origen Porcina (H1N1) (S-OIV)—Guía de Cuidado en Casa #1

Guía Provisional para Cuidar en Casa a alguien con Influenza A de Origen Porcina (H1N1) (S-OIV)

POR FAVOR TOME EN CUENTA: Esta situación evoluciona rápidamente. Esta alerta provee guía provisional. Recomendaciones probablemente cambiarán en los próximos días y semanas en cuanto más información sea disponible.

Las precauciones recomendadas para una influenza estacional se aplican a la Influenza A de Origen Porcina (H1N1)—Lávese las manos, cúbrase la boca cuando tosa, y quédese en casa si está enfermo.

USTED Y SU FAMILIA DEBERIA.....

1. Quedarse en casa si tiene síntomas de gripe tales como fatiga, fiebre, tos o dolor de garganta.
2. Lavarse las manos a menudo con agua tibia y jabón por lo menos por 20 segundos cada vez.
3. Cubrirse la boca y nariz cada vez que tosa y estornude con pañuelos desechables o con las mangas de su camisa.
4. Obtenga cuidado medico de emergencia si estos síntomas ocurren en niños y adultos:

NIÑOS

- Si los síntomas de la gripe no mejoran después de unos días o se empeoran.
- Respiración rápida o problemas para respirar
- Labios o la piel azulada o morada
- Tienen deshidratación; no toman suficientes líquidos
- No despiertan, no se relacionan con los demás, están confusos o desorientados
- Fiebre con erupción (sarpullido)

ADULTOS

- Dificultad para respirar o falta de aliento
- Dolor o presión en el pecho o en el abdomen
- Mareos repentinos
- Confusión
- Vomito severo o persistente

5. Saber que las medicinas (antivirales) usadas para tratar y prevenir la gripe no la cura y no deberían ser tomadas sin la recomendación de un proveedor de servicios médicos.
6. Saber que la mejor manera de evitar infectarse con la gripe **no** incluye ponerse mascarillas o utilizar un proceso de limpieza más allá de lo normal. En vez, debería lavarse las manos, evitar tocarse la cara, cubrirse cuando tosa o estornude, y quedarse en casa si está enfermo para proteger a los demás.

SI HAY PERSONAS ENFERMAS EN SU CASA, HAGALES QUE:

- Verifiquen con su médico si deben tomar medicamentos antivirales y si tienen algunas condiciones médicas especiales a causa del embarazo, diabetes, asma, enfisema, u otra condición médica.
- Quedarse en cama por 7 días después del primer día de fiebre o por lo menos 24-48 horas después que hayan terminado todos los síntomas.
- Tomen líquidos claros (como agua, caldo, bebidas deportivas, bebidas de electrolitos para bebés) para prevenir deshidratación.
- Cubran su tos y estornudos con un pañuelo desechable o con su manga.
- Limpiesen sus manos con agua y jabón o usen desinfectantes de mano a base de alcohol.
- Eviten contacto cercano con otras personas, incluyendo no ir a trabajo o la escuela.

MEDICINA PARA AYUDAR A DISMINUIR LOS SINTOMAS DE LA GRIPE

- La mayoría de personas no necesitan drogas antivirales para recuperarse completamente de la gripe. Medicinas antivirales pueden ayudar a disminuir los síntomas de la gripe, pero requieren una receta. Verifique con su médico o farmacéutico sobre el uso seguro y correcto de cualquier medicina.
- Medicina sin receta médica para catarro y gripe, utilizada como indican las instrucciones del paquete, podrían ayudar a disminuir síntomas pero no disminuye el contagio a otra persona.
 - Verifique que las etiquetas de ingredientes de la medicina sin receta médica para ver si contiene aspirina. **No** use medicamentos que contienen aspirina (acetylsalicylic acid) para tratar síntomas de la gripe porque puede causar una enfermedad rara pero seria llamada síndrome Reye's. Para más información sobre síndrome Reye's, visite a la página web de del Instituto Nacional de Salud. http://www.ninds.nih.gov/disorders/reyes_syndrome/reyes_syndrome.htm
 - Adolescentes con gripe pueden tomar medicina *sin* aspirina, como acetaminofeno (Tylenol®) e ibuprofeno (Advil®, Motrin®, Nuprin®), para aliviar síntomas.
 - A los niños menores de dos años no se les debe dar medicina sin receta médica sin consultar con un doctor.
 - El cuidado más seguro para niños menores de 2 años con síntomas de gripe es usar un humidificador de vapor fresco y una bombilla de succión para ayudar aclarar las mucosidades.
 - Las fiebres y los dolores pueden ser tratados con:
 - Acetaminofeno (Tylenol®)
 - Ibuprofeno (Advil®, Motrin®, Nuprin®)
 - Naproxeno (Aleve®)

PROTEJASE Y PROTEJA A OTROS QUE NO ESTAN ENFERMOS

- Mantenga las personas enfermas alejadas de los demás.
 - Separe las personas con 3-6 pies cuando sea posible
 - Deje que utilicen un cuarto y un baño separado si es posible
 - Haga que eviten áreas comunes en la vivienda
 - Deje que sola una persona se encargue de cuidar a los enfermos, asegurando que no sea una mujer embarazada
 - Evite tener visita

- Coloque las camas para que los individuos se acuesten de pies a cabeza en relación el uno al otro
- En cuartos grandes, crea barreras físicas temporales entre camas usando sábanas o cortinas
- Haga que todos se laven las manos frecuentemente, usando agua y jabón o con desinfectantes de mano a base de alcohol.
- Evite compartir artículos de higiene personal como cepillos de dientes y toallas.
- A menos que sea necesario para recibir cuidado médico, las personas con gripe no deben salir de casa cuando tienen fiebre o durante el tiempo en que es más probable de infectar a otros (7 días después del inicio de síntomas en adultos, y 10 días después del inicio de síntomas en niños).
- Abra las ventanas en dormitorios, cuartos donde hayan grupos de personas, y baños para mantener buena ventilación en áreas compartidas.
- Mantenga la alerta sobre si mismo igual que en los miembros de su casa, buscando síntomas de la gripe y si los encuentra, llame una línea telefónica o proveedor de servicios de salud.

LIMPIEZA GENERAL, LAVADO DE ROPA, Y ELIMINACIÓN DE BASURA

- Tire los pañuelos desechables y otros artículos desechables que ha utilizado la persona enferma en la basura. Lávese las manos después de haber tocado pañuelos usados u otra basura similar.
- Mantenga las superficies limpias (especialmente mesas de noche, superficies en los baños, y juguetes de niños) limpiándolas con desinfectantes comunes, siguiendo las instrucciones en la etiqueta de estos productos.
- Ropa de cama, utensilios para comer y platos pertenecientes a personas enfermas, no necesitan ser lavadas aparte, pero es importante que no sean compartidas sin haber sido lavadas profundamente.
- Lave ropa de cama (sábanas y toallas) usando detergente y en póngala en la secadora en temperatura caliente. Evite “abrazar” la ropa sucia antes de lavarla para prevenir contaminarse usted mismo. Limpie sus manos con agua y jabón o use desinfectantes a base de alcohol después de tocar la ropa sucia.
- Utensilios para comer deben lavarse en la lavadora de platos o a mano con agua y jabón.

PARA MÁS INFORMACIÓN

Visite la página de internet de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) para información más reciente en los EE.UU. <http://www.cdc.gov/swineflu/>.

- Visite al Departamento de Salud Pública a la página de internet para información local: <http://www.publichealth.lacounty.gov/>.
- Llame al 2-1-1 para información local.
- Llame al a la línea telefónica del CDC 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636).