



1020 Washington Street North * Twin Falls, ID 83301
208-737-5900 * www.phd5.idaho.gov * www.panflusouthidaho.org

Prevenir la Propagación de Influenza en la Comunidad

La mayor parte de los pacientes con influenza pandémica podrán quedarse en casa durante el curso de su enfermedad y pueden ser cuidados por otros que vivan en su hogar. Esta información es para ayudarle a reconocer los síntomas de la influenza (gripe) y como cuidar de las personas enfermas en su hogar, durante ambas la temporada típica de influenza y durante una pandemia de influenza.

Al comienzo de una pandemia de influenza, una vacuna para la gripe *pandémica* no estaría disponible por varios meses. Sin embargo, aun es buena idea de obtener una vacuna para la gripe *temporal* para protegerle de los virus de gripe temporal (véase la Hoja de Información sobre la Vacuna de Influenza).

Conozca los síntomas de influenza, que pueden incluir:

- Repentino comienzo de enfermedad
- Fiebre mas alto que 100.4° F (38° C)
- Escalofrío
- Tos
- Dolor de cabeza
- Dolor de garganta
- Nariz congestionada
- Dolores musculares
- Sensación de debilidad y/o agotamiento
- Diarrea, vomito, dolor abdominal (mas común en niños)

Prevenga la diseminación de enfermedad en el hogar

Porque la influenza (gripe) puede ser diseminada fácilmente de persona a persona, cualquiera viviendo o visitando el hogar de alguien que tenga influenza puede ser infectado. Por esta razón, es importante de tomar medidas para prevenir la desimanación de influenza a otros en el hogar.

Lo que pueden hacer los que dan cuidado

- Físicamente separe pacientes que tienen influenza lo más posible de otras personas. Cuando sea practico, la persona enferma debe quedarse en un cuarto separado donde otras personas no puedan entrar. Otras personas viviendo en el hogar deben lo más posible limitar el contacto con la persona enferma.
- Elija a un individuo en el hogar que sirva como la persona principal que de cuidado a la persona enferma. Idealmente, la persona que de cuidado debe ser alguien que esté sana y no tenga ninguna condición medica que la pondría a el o ella a riesgo de una grave enfermedad de influenza. Condiciones medicas que son consideradas de “alto riesgo” incluyen las siguientes:
 - Embarazo
 - Diabetes
 - Problemas del corazón
 - Enfermedad de riñón
 - Enfermedad o tratamiento que suprima el sistema inmune
 - Enfermedad crónica del pulmón, incluyendo asma, enfisema, fibrosis quística, bronquitis crónico, bronquiectasia y tuberculosis (TB)
 - Mas de 65 años de edad
- Observe por síntomas de gripe en otros miembros de su hogar.

- Si es posible, póngase en contacto con su proveedor de cuidado médico si tiene preguntas sobre cómo cuidar a una persona enferma. Sin embargo, puede ser difícil comunicarse con su proveedor de cuidado médico durante una grave pandemia de influenza. El sitio de Web de South Central District Health (listado abajo) proveerá información al día frecuentemente, incluyendo cómo recibir consejo médico.
- El uso de una mascarilla quirúrgica (con atadura) o mascarillas de procedimientos (con anillos de oreja) pueden ser útiles en la disminución de propagar la influenza cuando se usan por el paciente y/o el que está dando cuidado durante el contacto cercano (dentro de 3 pies). Si las mascarillas se usan, para que sean efectivas se tienen que usar todo el tiempo durante contacto cercano con el paciente. El uso de guantes y batas no son recomendados para los miembros del hogar que estén proveyendo cuidado en el hogar.

Lo que todos en el hogar pueden hacer

- Lavarse las manos con jabón y agua o, si jabón y agua no son accesibles, use un limpiador de manos basado en alcohol (como Purell® o una marca de tienda) después de cada contacto con un paciente que tiene influenza o con objetos en el área donde se encuentra el paciente. Limpiar sus manos es la mejor y sencilla medida de prevención para todos en el hogar.
- No toque sus ojos, nariz, o boca sin antes de lavarse las manos por 20 segundos. Lávese las manos antes y después de usar el baño.
- Lave los platos sucios y utensilios ya sea en la lavadora de platos o por mano con agua caliente y jabón. No es necesario separar los utensilios usados por el paciente con influenza.
- La ropa para lavar puede ser lavada en una lavadora normal con agua caliente o fría y detergente. No es necesario separar la ropa de lavar doméstica de la ropa blanca sucia u otra ropa para lavar que se ha usado por un paciente con influenza. Para evitar contaminación no sujete la ropa para lavar cerca de su cuerpo o cara. Lávese las manos con jabón y agua después de tocar la ropa sucia.
- Coloque los pañuelos de papel usados por el paciente enfermo en una bolsa y tirela junta con otra basura doméstica. Considere colocar una bolsa al lado de la cama para este propósito.
- Limpie toda superficie y otras áreas en el hogar usando productos para limpiar que usa diariamente.

Prevenir la diseminación de enfermedad en la comunidad

- Quédese en casa si está enfermo. Las personas enfermas no deben salir de su hogar hasta que se hayan recuperado porque pueden diseminar la infección a otros. En una típica temporada de influenza, personas con la gripe deben evitar contacto con otros como por 5 días después del comienzo de la enfermedad. Durante una pandemia de influenza, las autoridades de salud pública proveerán información sobre cuánto tiempo las personas con influenza deben quedarse en casa.
- Si la persona enferma tiene que salir de su hogar (como para cuidado médico), él o ella deben usar una mascarilla quirúrgica, si es accesible, y deben de tomar las siguientes medidas:
 - Cubra su boca y nariz cuando tosa y estornude, usando pañuelos de papel o en la curvatura del codo en vez de sus manos.
 - Use pañuelos de papel para contener los mocos y supuración de la boca y nariz.
 - Tire los pañuelos de papel en el bote de basura más cercano o lleve consigo una bolsa de plástico (como una bolsa que tiene cierre) para que coloque los pañuelos usados.
 - Lávese las manos con agua y jabón o use un limpiador de manos que contenga alcohol después de cubrirse la boca para toser o estornudar, después de limpiar o sonarse la nariz, y después de tocar objetos y materiales contaminados, incluyendo pañuelos de papel.
- Durante una pandemia de influenza, solamente personas que son esenciales al cuidado del paciente deben entrar al hogar de la persona que está enferma con influenza (gripe) pandémica a menos que ya hayan tenido influenza.
- Si otras personas tienen que entrar al hogar, deben evitar contacto cercano con el paciente y usar las recomendadas precauciones de control de infección que se encuentran en esta hoja.

www.panflusouthidaho.org