



El Cuidado de Personas Enfermas En Casa

Hoja de Información

Las siguientes recomendaciones deben ser seguidas por personas que estén cuidando a personas enfermas en el hogar.

Aislamiento en Casa:

A menos que sea necesario para recibir atención médica, personas con gripe no deben salir del hogar cuando tienen fiebre o durante el tiempo que son más probables de contagiar a otros - 7 días después del inicio de síntomas en adultos, y 10 días después del inicio de síntomas en niños.

Tratando Síntomas de la Gripe en Casa:

- Los medicamentos contra el resfriado y la gripe que se compran sin receta, pueden ayudar a reducir algunos síntomas tales como la tos y congestión. Sin embargo, estos medicamentos no evitan que una persona contagie a otros. Los niños menores de 2 años de edad no deben recibir estos medicamentos sin antes consultar con su proveedor del cuidado de salud. La manera más segura de cuidar los síntomas de la gripe en los niños menores de 2 años de edad es usar un humidificador fresco y un bulbo de succión para ayudar a eliminar el moco.
- **No** le ofrezca aspirinas a los niños o a los adolescentes que tienen gripe; esto puede causar una enfermedad no común y muy seria llamada el síndrome de Reye's. Los adolescentes con gripe pueden tomar medicinas sin aspirina, como Tylenol, Advil o Motrin, para aliviar los síntomas.
- Los medicamentos antiviral pueden ayudar a disminuir síntomas de la gripe, pero requieren una receta. La mayoría de las personas no necesitan medicamentos antivirales para recuperarse completamente de la gripe. Sin embargo, las personas de alto riesgo con complicaciones severas de la gripe, o las personas con enfermedad severa de la gripe que requieren la hospitalización, pueden beneficiarse de los medicamentos antivirales. Pregunte a su proveedor de asistencia sanitaria si usted necesita antivirales.
- Las personas enfermas deben tomar suficientes líquidos claros (como agua, caldos, bebidas deportivas, bebidas con electrolitos para niños) para prevenir la deshidratación.

Prevención de la extensión de la enfermedad en el hogar:

- Las personas enfermas deben ser colocadas en un cuarto separado de las áreas comunes de la casa. La puerta del cuarto de la persona enferma debe mantenerse cerrada si es posible. Las visitas al cuarto se deben limitarse a los cuidadores de salud solamente.
- Personas enfermas deben cubrirse la boca al toser y estornudar, y lavarse las manos a menudo con jabón y agua o un con un desinfectante a base de alcohol.
- Si es posible, la persona enferma debe usar un cubre bocas si necesita estar en un área común junto con otros miembros del hogar. Cuando un cubre bocas no se puede tolerar por la persona

For more information please contact:
Imperial County Public Health Department
Tel: (760) 482-4968 • Fax: (760) 482-4738

4/29/2009

enferma, los miembros de familia deben considerar usar un cubre bocas que ofrezca un cierto grado de protección.

- Si las personas con la gripe necesitan salir del hogar (es decir para recibir asistencia médica), deben usar una mascarilla si es posible.
- Si es posible, solamente un adulto en el hogar debe encargarse del cuidado del individuo enfermo. Evite que mujeres embarazadas tengan contacto con la persona enferma. (Las mujeres embarazadas están en mayor riesgo de tener complicaciones relacionadas con la gripe y la capacidad del cuerpo para luchar con las infecciones pueden disminuir durante el embarazo).
- Evite tener contacto cara a cara con la persona enferma. Evite, lo mayor posible el contacto cercano (retirarse al menos 6 pies) con la persona enferma. Si usted debe tener contacto cercano con la persona enferma (por ejemplo, cargar a un niño enfermo), pase la menos cantidad de tiempo posible en contacto cercano y si es posible, usar una tapabocas.
- Todos los miembros del hogar deben lavarse las manos con frecuencia con jabón y agua o desinfectante a base de alcohol, incluyendo después de cada contacto con la persona enferma o después de salir del cuarto o salir del baño de la persona enferma. Las toallas de papel deben ser utilizadas para secarse las manos después de lavarse las manos, o dedicar toallas de tela a cada persona en el hogar. Por ejemplo, tenga diversos colores de toallas para cada persona.
- Si es posible, considerar mantener buena ventilación en áreas compartidas del hogar (e.g., dejar las ventanas abiertas en lavabos, cocina, etc.).

Limpieza del hogar, ropa sucia y desperdicios

- Tire a la basura los pañuelos de papel y otros artículos desechables usados por la persona enferma. Lávese las manos después de tocar los pañuelos usados y basura similar.
- Los tapabocas usados se deben poner inmediatamente en la basura para que así que no tocan todo lo demás. Evite reutilizar los tapabocas si es posible. Si se utiliza un tapabocas de tela reutilizable, debe ser lavado con detergente de lavadero normal y secado con una secadora caliente.
- Mantenga las superficies (especialmente tablas de cabecera, superficies en el cuarto de baño, y juguetes para los niños) limpias, limpiándolas con un desinfectante del hogar según las indicaciones del producto.
- Lave las sábanas (tales como sábanas de la cama) usando detergente del hogar y séquelas en el caliente. Evite “abrazar” la ropa al llevarla a lavadora para evitar la contaminación. Lávese las manos con jabón y agua o el desinfectante a base de alcohol después de tocar la ropa sucia.
- Los utensilios se debe lavar en un lavaplatos o a mano con agua y jabón.