

Lávese las manos con jabón o frótese las manos con una solución a base de alcohol

- Todos en el hogar deben lavarse las manos con jabón después de tener contacto con cualquier otra persona, antes de preparar la comida y antes de comer.
- Lávese las manos después de tocar pañuelos usados, ropa sucia o cosas comunes.

Mantenga limpia su casa

- Todos los días limpie las superficies y las cosas que normalmente se comparten como los microondas, el refrigerador, los teléfonos, los controles remoto, las asas de las puertas, la llave para jalar y el asiento del baño, las llaves del agua, los botones para prender la luz y los juguetes.
- Use un desinfectante o una mezcla de cloro: se puede usar el cloro que venden en las tiendas, mezclando 1/4 de taza de cloro con un galón de agua.

Cúbrase al toser y al estornudar

- Cuando tosa y cuando estornude cúbrase con la parte superior de su brazo, su manga o con un pañuelo de papel. NO tosa ni estornude directamente en sus manos.
- Enséñele a los miembros de su familia a cubrirse al toser. Tire los pañuelos usados en la basura inmediatamente.
- Trate de permanecer alejado, por lo menos a tres pies (1 metro), de las personas que tienen tos.

¡Prepárese!

Asegúrese de tener las siguientes cosas en su equipo de cuidado contra la gripe:

- ✓ Termómetro
- ✓ Jabón
- ✓ Acetaminofén – como Tylenol®, Anacin®, Maximum Strength o Cetafen® libre de aspirina
- ✓ Ibuprofeno – como Advil®, Motrin® o Ultraprin
- ✓ Cloro
- ✓ Solución a base de alcohol para las manos
- ✓ Toallas de papel
- ✓ Pañuelos desechables o de papel
- ✓ Máscaras médicas o de tela – por ejemplo, un pañuelo de tela
- ✓ Una caja de guantes desechables

Lo que usted puede hacer para evitar la gripe

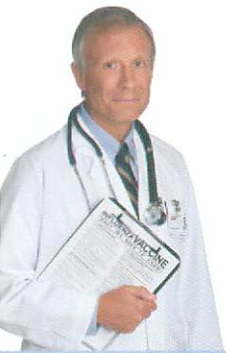


Una guía para cuidar en casa y prevenir la gripe

En el interior de este folleto, usted encontrará consejos sobre cómo prevenir la gripe y cómo cuidar en casa a una persona que tiene la gripe.



Condado de San Mateo
Departamento de Salud
225 37th Ave, San Mateo, CA 94403
Página de Internet:
www.smhealth.org/flu
Línea telefónica sobre la gripe:
(650) 573-3927



“La mejor forma de protegerse usted mismo y proteger a los demás contra la gripe es vacunarse contra la gripe todos los años. Octubre y noviembre son los mejores meses para vacunarse, aunque usted puede vacunarse incluso en diciembre o más tarde. La temporada de la gripe comienza desde octubre y permanece hasta la primavera”.

Esté enterado de los síntomas comunes de la gripe común

La gripe es una enfermedad contagiosa causada por el virus de la influenza. La mayoría de la gente saludable que tiene gripe se mejora después de 3 a 7 días, aunque podrían seguir tosiendo y sintiéndose cansados durante 2 semanas o más. La gripe puede causarles problemas serios a algunas personas, incluyendo a los adultos mayores de 50 años, a personas que tengan condiciones crónicas (asma; diabetes; VIH; enfermedad cardíaca, pulmonar, renal o hepática); mujeres embarazadas y niños. Si usted está cuidando a alguien que esté en uno de estos grupos de “alto riesgo”, pregúntele a su doctor de qué tipos de cambios tiene que vigilar en la salud de esa persona. Si usted vive solo y no tiene quien lo cuide, también debe visitar a su doctor.

Síntomas de la gripe

- ✓ Fiebre alta y escalofríos
- ✓ Dolor en los músculos
- ✓ Cansancio extremo
- ✓ Dolor de cabeza
- ✓ Tos seca
- ✓ Dolor de garganta
- ✓ Dura 2 semanas o más

Cómo cuidar a un miembro de la familia que tiene gripe

Una persona que tiene gripe debe:

- Tener suficiente reposo
- Permanecer en casa sin ir al trabajo o la escuela y alejado de la mayoría de las personas
- Beber mucho líquido, como sopas, jugos, y agua
- Evitar tomar alcohol, café, té y tabaco
- Tomar medicamentos para aliviar los síntomas de la gripe



Si usted está cuidando de una persona que tiene gripe...

- Lleve un registro escrito de la fecha y la hora de los síntomas y medicamentos que está tomando.
- Asegúrese de que la persona enferma beba muchos líquidos como sopas, jugos y agua.
- Reduzca la fiebre dándole medicamentos como ibuprofeno o acetaminofén y baños de esponja y el agua un poco tibia o fresca.
- Llame a su doctor si los síntomas de la persona enferma siguen empeorando.
- No le dé a la persona enferma medicamentos prescritos para otros o medicamentos que tenga de otras personas. Recuerde que los antibióticos no curan la gripe.

Evite la transmisión de la gripe en su hogar

La gripe generalmente se transmite de persona a persona cuando la gente que está infectada tose o estornuda. Algunas veces la gente se puede infectar cuando toca algo que tiene los virus de la gripe y luego se toca la nariz o la boca. Aquí hay algunos consejos para ayudarle a evitar la transmisión de los virus de la gripe en su hogar:



Aísle a la persona enferma dentro de su hogar:

- La persona que está enferma no debe salir de casa a menos que vaya a una cita médica. No reciba visitas mientras la persona esté enferma.
- La persona enferma debe estar sola en un cuarto separado, si es posible, con una puerta que se pueda cerrar. Se debe escoger a sólo una persona para cuidar al enfermo(a).
- La persona enferma debe usar una máscara cuando esté con alguien en el mismo espacio o en el coche. La gente que esté en el mismo cuarto o en el coche con la persona enferma también debe usar máscara. Se deben usar guantes desechables cuando se limpia cualquier lugar o área donde ha estado la persona enferma.