

2009 H1N1

La gripe porcina es una enfermedad seria. Los síntomas incluyen:

- Fiebre (temperatura de 100° F o más alta)
- Comienzo reciente de tos o dolor de garganta
- Otros síntomas comunes son:
 - Mucosidad o congestión nasal
 - Dolores en el cuerpo
 - Náuseas, vómitos, diarrea
 - Escalofríos, fatiga

Llame a su proveedor de atención médica si su niño/a tiene esos síntomas.

Si tiene mucosidad nasal y tos, pero no tiene fiebre y come normalmente, no tiene la gripe porcina

Cómo evitar enfermarse o propagar la Influenza:

- El virus de la flu se propaga de persona a persona principalmente al toser o estornudar. Los buenos hábitos de higiene ayudan a evitar la propagación del virus.
- Enseñe a su niño/a a lavarse las manos con frecuencia con agua y jabón durante unos 20 segundos. Haciéndolo usted mismo dará un buen ejemplo a sus niños.
- Enseñe a sus niños que cuando tosen o estornudan lo hagan dentro de un pañuelo de papel o en la parte interior del codo.
- Instruya a sus niños a que estén alejados unos 6 pies de otras personas enfermas.
- Los niños que estén enfermos no deben ir a la escuela o a la guardería, y deben aislarse de otras personas hasta que la enfermedad haya pasado.

Cuidando a un enfermo en la casa

Cuando cuide de un familiar que esté enfermo de influenza en el hogar, las principales medidas de protección para usted y las demás personas que no estén enfermas son:

- Mantener a la persona enferma alejada de los otros lo más posible
- Recordar a la persona enferma que se cubra la boca cuando tose y que se lave a menudo las manos con agua y jabón o con una loción para manos a base de alcohol, especialmente después de toser o estornudar.
- Hacer que todos los miembros del hogar se laven a menudo las manos con agua y jabón o frotándose con una loción para manos a base de alcohol.
- Preguntar a su proveedor de atención médica si las personas que viven con una persona enferma, particularmente las que tengan afecciones crónicas, deben tomar medicamentos antivirales) para prevenir contraer la influenza.

Dónde debe permanecer una persona enferma en la casa

Mantenga a la persona enferma en una habitación separada de las áreas comunes de la casa. (Si es posible, una habitación aparte que tenga su propio baño, si es posible.) Mantenga cerrada la habitación del enfermo.

- A menos que tenga que ir al médico, una persona con influenza no debe salir de la casa cuando tenga fiebre o durante la etapa en que suele ser más contagiosa (en los adultos 7 días después de que aparecen los síntomas y los niños pueden contagiar el virus por más de 7 días).
- Si las personas con influenza necesitan salir de la casa (por ejemplo, para ir al médico) deben cubrirse la boca y la nariz cuando tosan o estornuden y usar mascarillas holgadas (quirúrgicas) si es posible.
- Haga que la persona use una mascarilla quirúrgica si tiene que estar en áreas comunes de la casa o cerca de otras personas.
- De ser posible, la persona enferma debe usar un baño aparte. Este baño se debe limpiar todos los días con un desinfectante hogareño.

Protección de otras personas en el hogar

- Una persona enferma no debe recibir visitas, a menos que sean las personas que cuidan de ella. Una llamada telefónica no conlleva riesgos, a diferencia de una visita.
- Procure que un solo adulto de la casa sea el que cuide de la persona enferma.
- Evite que una mujer embarazada sea la que cuide del enfermo. (Las mujeres embarazadas enfrentan un riesgo más elevado de complicaciones por la influenza y debido a su estado pueden tener un sistema inmunitario debilitado).
- Todas las personas de la casa deben lavarse con frecuencia las manos con agua y jabón o con una loción para manos a base de alcohol, y también después de cada contacto con una persona enferma o con su habitación o su baño.
- Use toallas de papel para secarse las manos o asigne una toalla de tela para cada miembro de la familia. Por ejemplo, cada persona puede tener una toalla de un color distinto.
- De ser posible, tenga una buena ventilación en las áreas comunes de la casa (p. ej., mantener abiertas las ventanas de los baños y la cocina, etc.)
- Se pueden usar medicamentos antivirales para prevenir la influenza, pero consulte con el proveedor de atención médica a fin de determinar si algunos miembros del hogar deben tomar estos medicamentos.

Si usted cuida de una persona enferma

- Evite colocarse directamente enfrente de la persona enferma (cara a cara).
- Cuando cargue a un niño pequeño enfermo, haga que la barbilla del niño quede mirando hacia el hombro de usted para evitar que le tosa directamente en la cara.
- Lávese las manos con agua y jabón o con una loción para manos a base de alcohol después de tocar a una persona enferma o de manipular sus pañuelos usados o su ropa.
- Las personas que cuidan de una persona con influenza pueden contagiarse y a su vez propagar la enfermedad a los demás antes de que les aparezcan los síntomas. Por eso es importante que una persona que cuida de un enfermo utilice una mascarilla o tapabocas cuando salga de su casa para evitar transmitir la influenza en caso de que esté recién infectada.
- Pregúntele a su proveedor de cuidados médicos si la persona que cuida de un enfermo de influenza debe tomar medicamentos antivirales para que no le contagie la enfermedad.
- **Manténgase atento a los síntomas de influenza que puedan presentar usted o los miembros de su familia y, en caso de que se produzcan, comuníquese con la línea de atención telefónica o con su proveedor de atención médica.**
- Mantenga limpias las superficies (especialmente mesas de noche, superficies de los baños y juguetes de los niños) pasándoles un trapo con un desinfectante hogareño de acuerdo con las instrucciones de la etiqueta del producto.
- La ropa de cama, los utensilios y los platos para comer que ha utilizado una persona enferma no necesitan lavarse por separado, pero es importante que nadie más use estos artículos si no se lavan primero.
- Lave la ropa de cama y otras prendas (toallas) con detergente para lavar ropa y déjela secar o colóquela en la secadora. Cuando lleve la ropa a lavar, evite ponerla encima de su cuerpo para no contaminarse. Después de tocar la ropa sucia para lavar, lávese las manos con agua y jabón o con un desinfectante para manos con alcohol.
- Los utensilios para comer deben lavarse ya sea en la lavadora de platos o a mano con agua y jabón.

Si tiene acceso a internet y desea más información, puede visitar <http://www.cdc.gov/h1n1flu/espanol/>