



CÓMO CUIDAR A ALGUIEN QUE TIENE GRIPE

Conoce y evita el contagio de la gripe H1N1 y la gripe regular estacional

PREPÁRATE PARA CUIDAR A UN ENFERMO

Planea de antemano quien se encargará de cuidar al enfermo. La persona encargada debe ser alguien que no corra gran riesgo de complicaciones por la gripe. Toma los medios necesarios si es que alguien de tu familia tiene que quedarse en casa o faltar al trabajo o la escuela. Ten a la mano suficiente comida, agua, medicamentos y un botiquín de emergencia.

TEN EN CUENTA LO QUÉ DEBES HACER

Cuando cuides a alguien que está enfermo(a) con la gripe H1N1 o gripe regular estacional, haz lo siguiente:

- Asegúrate de que la persona enferma descanse y tome bastantes líquidos.
- Mantén al enfermo alejado de los demás, incluyendo a los invitados, tanto como sea posible. Esto ayudará a evitar que otras personas se enfermen. Las personas enfermas no deben ir al trabajo o la escuela. También, deben quedarse en casa por un mínimo de 24 horas después que se le pase la fiebre y sin el uso de medicinas para reducir la fiebre.
- Habla con el médico del enfermo acerca del cuidado especial que pueda necesitar, especialmente si alguien en casa está embarazada o tiene una condición de salud como diabetes, enfermedad del corazón, asma o enfisema. Un médico también sabrá decirte si se necesitan antivirales u otros medicamentos.

APRENDE A PROTEGERTE

- Evita el contacto cara a cara y asegúrate de lavarte las manos después de entrar en contacto con objetos que la persona enferma haya tocado recientemente, incluyendo las computadoras, lapiceros, papel, ropa, toallas, sábanas y cobijas, comida y cubiertos.
- Lávate las manos a menudo con agua y jabón. Los productos a base de alcohol también son efectivos para eliminar los gérmenes.
- Utiliza toallas individuales para las manos o toallas desechables para cada persona en tu hogar.
- Mantén las superficies limpias, especialmente las mesitas de noche, las superficies en el baño, los picaportes de las puertas y los juguetes de los niños.
- Evita tocarte los ojos, la nariz o la boca.
- Bota los pañuelos desechables usados por la persona enferma. Usa guantes desechables cuando limpies o estés en contacto con los fluidos del cuerpo. Lávate las manos después de tocar pañuelos desechables sucios o cualquier desecho similar.



CÓMO CUIDAR A ALGUIEN QUE TIENE GRIPE

Conoce y evita el contagio de la gripe H1N1 y la gripe regular estacional

SEÑALES DE ADVERTENCIA

Pon atención a las señales de de emergencia. Todo el que las tenga debe buscar atención médica inmediata.

En los niños

- Respiración rápida o problemas para respirar
- Coloración azulada de la piel (cianosis)
- No toman suficientes líquidos
- No se despiertan o falta de actividad
- Un estado de irritabilidad tal que el niño no quiere que se le sostenga
- Los síntomas de gripe mejoran, pero luego regresan con fiebre y empeoramiento de la tos
- Erupciones en la piel (sarpullido)

En los adultos

- Dificultad para respirar o falta de aire
- Dolor o presión en el pecho o el abdomen
- Mareos repentinos
- Confusión
- Vómito severo o persistente (vomito continuo)

AYUDA A EVITAR EL CONTAGIO DE LA GRIPE

Pon un alto a la gripe, asegurándote de lo siguiente:



VACÚNATE

Vacúnate. Este año se necesitan dos vacunas diferentes para estar protegidos de la gripe. Una para protegerte contra la gripe H1N1 y otra para evitar la gripe regular estacional.



CÚBRETE LA BOCA CUANDO TOSAS

Cúbrete la boca y nariz cuando tosas o estornudes. Usa un pañuelo desechable, la manga de tu camisa o la parte interior de tu brazo para cubrirte la boca y nariz.



LÁVATE LAS MANOS

Lávate las manos a menudo con agua y jabón. Los productos para lavarte las manos a base de alcohol también pueden ser efectivos.



QUÉDATE EN CASA CUANDO ESTÉS ENFERMO

Quédate en casa 24 horas después que se te pase la fiebre sin usar medicinas para reducir la fiebre.

Evita propagar gérmenes. Las personas se pueden enfermar tocando superficies u objetos contaminados por el virus de la gripe y luego tocándose los ojos, la nariz o la boca.



Para más información, visita www.vacunasyimalud.org o llama a la línea directa de la gripe al Tel.1-888-865-0564.

