

Información sobre la gripe: Guía para las Familias que cuidan en casa a un niño o adulto con gripe o con síntomas similares a los de influenza o gripe

Cómo se propaga la Gripe:



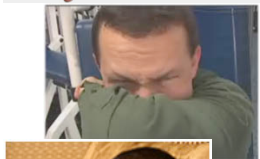
La principal forma de propagación del virus de la gripe es de persona a persona por medio de la tos y los estornudos. Al toser o estornudar, las partículas de la persona infectada viajan a través del aire y se depositan en la boca o la nariz de las personas cercanas. El virus de la gripe también puede propagarse cuando las personas tocan algo que tiene el virus de la gripe y luego se llevan las manos a la boca, la nariz o los ojos.



Cómo evitar el contagio:

Para proteger a los miembros de la familia que no estén enfermos:

- *Mantenga al enfermo lejos de las otras personas, preferiblemente en una habitación separada de las áreas comunes de la casa, use una máscara para cubrir la boca y nariz, si está disponible y si la tolera, cuando vaya a compartir los espacios comunes del hogar.
- *Recuérdle al enfermo que debe taparse la boca cuando tosa o estornude y lavarse las manos frecuentemente usando agua y jabón o desinfectantes a base de alcohol.
- *Asegúrese que todos los miembros de la familia se laven las manos frecuentemente
- *Mantenga las toallas que han sido utilizadas por el enfermo aparte de las que utilizan los demás miembros de la familia y limpie diariamente los baños con desinfectante.
- *Si es posible, procure que sólo una persona cuide al enfermo.
- *Averigue con su doctor o agencia de salud si algún miembro de su familia debe tomar las medicinas antivirales para prevenir la gripe.
- *Evite que la persona que cuida al enfermo tenga contacto directo con el mismo.



Monitoree miembros de la familia por síntomas de la gripe

Use la siguiente lista para saber si alguien de la familia podría tener la gripe

- | | | |
|-----------------------------|-----------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> Si | <input type="checkbox"/> No | ¿Tú o tu hijo/ja tiene tos? |
| <input type="checkbox"/> Si | <input type="checkbox"/> No | ¿Tú o tu hijo/ja tiene dolor de garganta? |
| <input type="checkbox"/> Si | <input type="checkbox"/> No | ¿Tú o tu hijo/ja tiene dolor de cabeza, dolores en el cuerpo, fatiga o escalofrío? |
| <input type="checkbox"/> Si | <input type="checkbox"/> No | ¿Tú o tu hijo/ja tiene náusea o vómito o diarrea? |
| <input type="checkbox"/> Si | <input type="checkbox"/> No | ¿Tú o tu hijo/ja tiene 100 grados de fiebre o más? |

¿ INDICAN LOS SÍNTOMAS UNA ENFERMEDAD SIMILAR A LA DE LA INFLUENZA O GRIPE?

Si respondió **SI** a la fiebre de 100 grados o más **Y** a la tos y dolor de garganta” usted tiene los síntomas similares a los de la influenza o gripe. Para evitar el contagio de la enfermedad a otros, el adulto o el niño/a con estos síntomas tiene que permanecer por lo menos 24 horas sin fiebre (sin tomar ningún medicamento para bajar la fiebre), excepto si necesita ir al médico. Para las personas que trabajan en centros de salud el período de aislamiento en casa es de 7 días a partir del comienzo de los síntomas o hasta la desaparición de los mismos o sea el lapso de tiempo que sea mayor. Los padres de niños menores de 5 años deben consultar con su doctor o agencia de salud si los niños tienen síntomas similares a los de la gripe.

Cuando Consultar al Doctor: Primeros síntomas importantes que requieren atención médica

NIÑOS Primeros Síntomas:

- Respiración agitada o dificultad para respirar.
- Color azulado o grisáceo en la piel.
- No está tomando suficientes líquidos.
- Vómitos fuertes o constantes.
- No quiere despertarse ni interactuar con los otros.
- El niño está tan molesto que no quiere que lo carguen.
- Los síntomas similares a los de la influenza o gripe mejoran pero luego regresan con fiebre y una tos peor.

ADULTOS Primeros Síntomas:

- Dificultad para respirar o se queda sin aliento.
- Dolor o presión en el pecho o el abdomen.
- Mareo repentino.
- Confusión.
- Vómitos fuertes o constantes.
- Los síntomas similares a los de la influenza o gripe mejoran pero luego regresan con fiebre y una tos peor.