Donde llamar o comunicarte,

Si necesitas mas información,

comuníate a:

Dirección General de Epidemiologia

Al tel: (809) 686-9140

Sin cargos 1- (809) 200-4091

*GOB 462

GUIA DE ORIENTACIONES BASICAS

CUIDADO DE PERSONAS CON INFLUENZA EN EL HOGAR

Elaboración y Diagramación:

Equipo técnico **DIGPRES**

Colaboración:

Sub comisión de comunicación Influenza.

Sto. Dgo., D.N.

Mayo 2008

Conozcamos la influenza

¿Qué es la Influenza?

La Influenza es una enfermedad respiratoria aguda altamente contagiosa, causada por un virus.

¿Cuáles son los signos y síntomas de la Influenza?

Los principales síntomas son:

* Fiebre alta (superior a 38 º'a7c)
* Tos
* Dolor de garganta
* Secreciones en la nariz y lagrimeo
* Dolor de cabeza intenso
* Dolores musculares (en el cuerpo)
* Malestar general
* Diarrea

Si presenta fiebre superior a 38º'C y dos mas de estos síntomas acuda de inmediato al centro de salud.

Síntomas que indican la urgencia de acudir al centro de salud:

* Dificultad para respirar

* Dolor en el pecho

* Secreciones nasales u orales con sangre

* Confusión o somnolencia

¿Cómo se transmite la Influenza ?

Esta enfermedad se transmite de persona a persona, través de la tos, estornudos o las manos y objetos contaminados de secreciones nasales y orales.

¿Cuáles son las medidas para evitar la Influenza?

* Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón, antes y después de ir al baño.

* Al estornudar o toser cúbrase la boca y nariz con un pañuelo o con el antebrazo.

* Evite saludar con la mano o con besos.

* Evite sacudir la nariz , o cúbrase la nariz con un pañuelo o servilleta para hacerlo.

* Evite escupir en el piso.

* Evite compartir objetos personales que hayan sido utilizados por personas con la influenza A H1N1

* Evite viajar a países donde se estén reportando casos de la influenza A H1N1

* Tome consciencia acerca de las superficies que toca y evite aquellas superficies que probablemente hayan sido tocadas por otros (los manubrios de las puertas, los pasamanos de las escaleras, etc).

* Desinfectar los objetos utilizados por otras personas tales como teléfonos, celulares, manubrios de las puertas, palanca del sanitario, llave de lavamanos y fregaderos.

Luego de subir o bajar escaleras, abrir o cerrar puertas lávese las manos o use solución desinfectante.

- Escuche tranquilamente.
- La familia debe mostrarse en calma para no trasmitir ansiedad.
- Dé el tiempo necesario para comprender la información y comparta sus temores, siempre transmitiendo pensamientos esperanzadores.
- Realice actividades que distraigan y tranquilicen a las personas en la seguridad de sus casas.
- Evite la automedicación para controlar la ansiedad o el temor.

Tenga en cuenta que en la etapa de la adolescencia hay una tendencia a no medir los riesgos y a no sentirse afectado (a) por estos. (Ej. A mí no me va a pasar nada); por tanto promueva espacios de armonía y reflexión sobre la importancia del auto cuidado y motive a los jóvenes a trasmitir estas medidas a sus pares o amistades.

- Con los niños y niñas se debe tener cuidado de no asustarles, porque pueden no estar preparados para comprender la situación.
- Fomente en las personas enfermas actividades como: usar el teléfono, chatear, ver televisión, escuchar radio. Procure que las personas enfermas no se sientan solas.
- Recuerde limpiar los aparatos luego de su uso.
- Restrinja las visitas.
- El cuidado físico y psicológico a la persona enferma debe ser proporcionado por la familia.

Limpieza de la casa, lavado de ropa y manejo de la basura

- Bote a la basura, envueltos en funda plástica, los pañuelos y todos los artículos desechables que haya utilizado la persona enferma.

- Mantenga limpias las superficies (especialmente manubrios, mesas de noche, superficies de los baños, y juguetes de los niños) pasándoles un paño con un desinfectante.

- 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.

- 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 (De ser posible use guantes para lavar la ropa).

Sugerencias para el apoyo psicológico

Las personas y su entorno familiar pueden sentirse emocionalmente afectadas por la situación, se sugiere lo siguiente:

- Procure comprensión y ayuda a quienes están sufriendo mucha angustia o depresión.

¿Qué hacer si alguien en la casa tiene la influenza?

* Mantenga reposo en casa durante siete a diez días
* Aléjese de los lugares de concurrencia de personas
* No comparta objetos personales con otras personas. Ingiera abundante líquidos.
* No descuide la alimentación.
* Evite automedicarse, especialmente no consumir aspirina.
* Continúe aplicando las medidas de prevención
* Solo siga las recomendaciones de su médico.

¿Qué es la Pandemia?

Pandemia es una enfermedad que se propaga en varios países en un momento determinado.

Formas correctas para:

Lavado de manos

* Retire las prendas de las manos (anillos, reloj, pulseras).
* Utilice jabón de cuaba.
* Abra la llave y jabónese bien las manos.
* Cierre la llave mientras se jabona.
* Entrelace y frote los dedos.
* Frote el dorso de palmas de las manos hasta las muñecas.
* Abra de nuevo la llave y deje corre el agua desde la punta de los dedos, frote durante se elimina el jabón.
* Seque las manos con toalla o papel absolvente (servilleta, papel toalla, papel higiénico).

Toser

* Cubrirse la nariz y la boca con un paño o pañuelo, preferiblemente desechable.
* Eche al zafacón el paño desechable.
* Doble el paño o pañuelo en sentido contrario al usado para toser.
* Si no dispone de paño o pañuelo, cúbrase la nariz y la boca con el antebrazo, según se muestra en el afiche.
* Lávese las manos después de toser.

Estornudar

* Cubrirse la nariz y la boca con un con un paño o pañuelo, preferiblemente desechable.
* Eche al zafacón el paño desechable.
* Doble el paño o pañuelo en sentido contrario al usado para toser y lávelo tan pronto le sea posible.
* Si no dispone de paño o pañuelo, cúbrase la nariz y la boca con el antebrazo.
* Lávese las manos después de estornudar.

Utilización de mascarillas

- Evite en lo posible el contacto cercano con la persona enferma.

- Si debe estar en contacto cercano con la persona enferma (por ejemplo, cargar a un bebé enfermo) intente que este contacto dure el menor tiempo posible y procure utilizar una mascarilla.

- Las mascarillas se pueden comprar en las farmacias, tiendas, y ferreterías.

- Después de quitarse la mascarilla, lávese las manos con agua y jabón o con un desinfectante a base de alcohol..

- Las mascarillas usadas deben quitarse de la cara y botarse inmediatamente en la basura envueltas en una funda plástica para que nadie más las toque.

- No preste,ni reutilice la mascarilla ya usada.

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 sólo adulto de la casa sea el que cuide de la persona enferma.

- Evite que una embarazada sea la que cuide del enfermo. (Las embarazadas enfrentan un riesgo más elevado de complicaciones por la influenza y debido a su estado pueden tener un sistema inmunitario debilitado).

- Evite que personas con enfermedades crónicas como tuberculosis, VIH/SIDA, diabetes, etc. sea la que cuide del enfermo.

- 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, con su habitación, o con objetos tocados por la persona enferma.

- Use toallas de papel para secarse las manos o asigne una toalla de tela para cada miembro de la familia.

- Tenga una buena ventilación en las áreas comunes de la casa (p. ej., mantener abiertas las ventanas de los baños y la cocina, etc.)

Medidas para disminuir la transmisión de la influenza 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 o estornuda 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 al médico si las personas que viven con una persona enferma, particularmente las que tengan afecciones crónicas, deben tomar medicamentos antivirales para prevenir contraer la influenza.

Si estas lactando (dando el seno)

* No suspender la lactancia materna

* Las mujeres que se encuentran lactando deben lavarse las manos antes de iniciar la alimentación al pecho.

* Deben cubrirse la boca al toser o estornudar cuando este lactando.

Importancia de mantener la lactancia

* Las/los niños/as que no están siendo amamantados son en particular más vulnerables a sufrir infecciones y hospitalizaciones por enfermedades respiratorias graves. (Se recomienda que las mujeres que den a luz empiecen a amamantar las/los niños/as enseguida y que lo hagan frecuentemente. Lo ideal es que las/los niños/as reciban la mayor parte de su nutrición de la leche materna.

* En lo posible se debe evitar complementar la alimentación con leche en fórmula, para que las/los niños/as reciban tantos anticuerpos maternos como sea posible.

* Si la mamá está enferma, debe continuar lactando las/los niños/as e incrementar la frecuencia con que lo alimenta.Utilice mascarilla al amamantar.

* Si debido a su enfermedad la mamá no puede amamantar en forma segura las/los niños/as, se le debe recomendar que se extraiga la leche (ordeñe manual o con extractor) y la de al bebé.

* Se debe alimentar con leche materna extraída a las/los niños/as que están muy enfermos para amamantar.

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 o separe con una cortina.

- Restrinja la entrada a la habitación o área de la persona enferma.

- A menos que tenga que ir al médico, una persona con influenza debe permanecer en la casa por los próximos siete a diez días (7-10 días) después de que aparecen los síntomas.

- 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 (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.

- Mantenga la habitación libre de polvo, utilizando paño húmedo.

- Deje abierta las ventanas el mayor tiempo posible.