



Recomendaciones para los pacientes con gripe y las personas que conviven con ellos



Recomendaciones para los pacientes

Haga reposo y vigile la aparición de signos de alerta. Si le cuesta respirar o tiene confusión mental, o si después de 4 días todavía tiene fiebre superior a 38°C, llame a su centro de salud.

Beba líquidos en abundancia para prevenir la deshidratación (agua, caldos, zumos, infusiones).

Tápese la boca y la nariz con un pañuelo de papel al toser y estornudar, y tírelo a la basura después de cada uso.

Lávese a menudo las manos con agua y jabón o con productos que contengan alcohol, sobre todo después de haber tosido o estornudado, de haber comido y de haber dado la mano a otras personas.

Si es posible, no comparta la habitación con ninguna otra persona, permanezca en una habitación separada de las áreas comunes del domicilio. Si es posible también, la habitación debe tener ventilación directa del exterior.

Es recomendable que no comparta el baño. Cuando esto no sea posible, extreme las medidas de limpieza y desinfección después de cada uso.

Es recomendable que no salga del domicilio si tiene fiebre y, por lo menos, no salga hasta las 24 horas posteriores a que desaparezca la fiebre, si no toma antipiréticos. Si no puede evitar salir, tápese la boca y la nariz.

Evite el contacto próximo con otras personas. Si necesita estar en áreas comunes del domicilio o cerca de otras personas, tápese la boca y la nariz.

Recomendaciones para el cuidador principal y demás personas que conviven con el enfermo

La persona enferma no debe recibir visitas.

Si es posible, una sola persona se tiene que hacer cargo del enfermo como cuidador principal.

Evite estar cara a cara con el enfermo.

Todas las personas de la casa tienen que extremar las medidas higiénicas. Tienen que lavarse las manos con agua y jabón o con productos que contengan alcohol siempre que entren en contacto con el enfermo.

Después de lavarse las manos, séqueselas con papel y tírelo a la basura. Si esto no es posible, utilice toallas diferentes para cada persona.

Recomendaciones para la limpieza general del domicilio

Tire a la basura los pañuelos de papel y otros objetos de un solo uso utilizados por el enfermo, y lávese las manos con agua y jabón, o con productos que contengan alcohol, después de haberlos tocado.

Utilice productos que contengan lejía para la limpieza de las superficies, en especial las mesillas de noche, los pomos, los interruptores y el baño. Para la limpieza de las superficies que hayan entrado en contacto con la persona enferma, utilice trapos de un solo uso o exclusivos para la zona.

Mantenga una buena ventilación del domicilio.

No es necesario lavar por separado las sábanas, los platos, los vasos y los cubiertos utilizados por el enfermo, pero es importante que no se compartan.

Lavado de manos: forma correcta

Con agua y jabón (si las manos están visiblemente sucias) o...

... con solución alcohólica (si las manos están «aparentemente» limpias).

Mójese las manos con agua y deposite en las palmas jabón líquido o...

...deposite en la palma de las manos secas una dosis de solución.

Frótese las palmas de las manos entre sí y entrelazando los dedos.

Frótese cada palma contra el dorso de la otra mano y entrelazando los dedos.

Frótese las puntas de los dedos...

Alrededor de los pulgares...

Y las muñecas.

Enjuáguese las manos con agua y séqueselas con una toalla de un solo uso o...

... deje que la solución se seque sola.