



## Disminuya la transmisión de gérmenes en el hogar

## FOLLETO

El virus de la gripe estacional y el de la gripe H1N1 (porcina) se transmiten:

- de persona a persona a través de la tos o los estornudos de una persona enferma; o
- cuando una persona toca algo que está contaminado con el virus y luego se toca los ojos, la nariz o la boca.

Cuando alguna persona de su hogar tenga síntomas de gripe, tome medidas (debajo) para ayudar a evitar el contagio de otras personas del hogar.

### Todas las personas del hogar deben tomar medidas para evitar o controlar el contagio de la gripe.

- Lávese las manos con frecuencia con jabón y agua tibia durante 20 segundos --- especialmente después de toser y estornudar, o después de atender a una persona enferma. Ayude a los niños a lavarse las manos. Use un desinfectante a base de alcohol si no se puede lavar las manos. No se toque los ojos, la nariz ni la boca.
- Si está enfermo, quédese en casa, no vaya a trabajar, ni a la escuela ni salga hasta que no hayan pasado 24 horas sin fiebre y sin medicamentos. Mantenga a los niños enfermos en casa. (¡Advertencia! No le dé aspirina a un niño o adolescente enfermo porque le puede provocar un enfermedad poco frecuente pero grave llamada síndrome de Reye.)
- Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo desechable, el codo o el brazo cuando tosa o estornude.
- Evite el contacto cercano con personas enfermas.
  - Manténgase a una distancia de 6 pies, por lo menos.
  - Use barbijo cuando deba estar en contacto con una persona enferma, por ejemplo si atiende a un niño enfermo.

### Mantenga lo más aislada posible a la persona enferma.

- Mantenga a las personas enfermas en habitaciones separadas de las áreas comunes, cuando resulte posible.
- Disuada o limite las visitas de familiares, amigos y otras personas.
- Haga que la persona enferma use barbijo, si puede, y tenga un barbijo disponible para que use cuando tenga que salir de la casa para concurrir a la consulta médica, por ejemplo.

### Limpie los utensilios del hogar y elimine los residuos en forma adecuada.

- Limpie todas las superficies con un producto desinfectante para el hogar; siga las indicaciones de la etiqueta del producto.
- Elimine todas las toallas y objetos desechables usados por la persona enferma arrojándolos al cesto de la basura.
- No comparta objetos de uso personal, como toallas, envases de bebidas y utensilios para comer.
- Lave la ropa de cama, toallas, utensilios para comer y platos con agua a la mayor temperatura posible.

Si atiende a un familiar enfermo y la persona se siente peor y observa signos de advertencia, por ejemplo, tiene dificultades para respirar, concurra inmediatamente al hospital. Para más información acerca de signos y síntomas, consulte el folleto del CCDPH: Contrólese y controle a su familia para detectar casos de gripe.