Reduzca los síntomas/fiebre por la gripe

- Se puede dar aspirina a los adultos.
- **No le dé aspirina a nadie que tenga menos de 20 años de edad.**
- Para ayudar con las molestias, dele un baño de esponja con agua tibia.
- Mantenga un registro de la temperatura de su ser querido.

Prevenga la deshidratación

La deshidratación ocurre cuando el cuerpo pierde mucha agua y el agua no es reemplazada suficientemente rápido. **La deshidratación puede ser grave o hasta fatal, especialmente con bebés y personas de la tercera edad.**

Empiece a tomar líquidos a la primera señal de la gripe. Hable con su proveedor de salud antes de darle líquidos que contenga electrolitos a bebés o a personas con enfermedad de corazón o riñones.

- Si algún ser querido tiene diarrea o vómitos, dele líquidos que contengan electrolitos.
  - Su niño puede tomar líquidos como Pedialyte™.
  - Adolecentes y adultos pueden tomar bebidas para deportistas como Gatorade™.
  - Adolescentes y adultos pueden tomar bebidas hidratadoras disponibles en polvo, o usted puede hacer una bebida hidratadora en casa (vea la receta a continuación).
- Además de tomar suficientes líquidos, dele hielo y alimentos que sean fáciles de digerir, como sopa y consomé.
- Si los líquidos hacen que la nausea empeore, dele solo un trago a la vez hasta que su ser querido pueda tomar de nuevo. Usar pajitas para bebidas puede ayudar a dar líquidos a su ser querido.
- Si usted no puede hacer que su ser querido tome líquidos, llame a su proveedor de salud. ***Recuerde la deshidratación es peligrosa.***

Bebida hidratadora para personas de 12 años y mayores

1 cuarto de agua (agua de grifo está bien)
1/2 cucharadita de bicarbonato de soda
1/2 cucharadita de sal
3 a 4 cucharadas de azúcar
1/4 de sustituto de sal, si está disponible

Mida todos los ingredientes cuidadosamente. Mezcle bien y dele sabor con jugo de limón o Kool-Aid® sin azúcar.

Dé seguimiento a los síntomas de la gripe

Considere llevar un registro para darles seguimiento a las personas enfermas en su casa y para llevarlo con usted cuando visite al proveedor de cuidado de salud. Escriba lo que observe o haga, tal como fiebre, síntomas de la gripe y cualquier medicamento dado (incluyendo la cantidad de pastillas o cucharadas dadas) incluya la fecha y hora. Escriba nueva información a cada cuatro horas o cada vez que los síntomas cambien.

Llame a su proveedor de salud si su ser querido tiene:

- Fiebre alta
  - Los bebés de hasta 3 meses de edad: temperatura tomada por el recto de 100.4 grados Fahrenheit o más alta.
  - Los bebés de 3 a 24 meses de edad: temperatura tomada por el recto de 103 grados Fahrenheit o más alta.
  - Los niños de 2 años y mayores a adultos: temperatura vía oral mayor de 105 grados Fahrenheit
- Frío con temblores
- Tos que produce mocos espesos
- Falta de aire o problemas para respirar
- Deshidratación (disminución en orinar, disminución en las lágrimas, boca seca)
- Empeoramiento de una condición médica existente.

Llame al 911 por cualquiera de estos signos que se encuentran a continuación lo que sugiere que la condición de su ser querido ha empeorado:

- Irritabilidad, disminución en la atención y/o confusión
- Dificultad para respirar, respiración rápida o dolor de pecho con cada respiración
- Piel de color azul
- Cuello rígido
- Ataque por primera vez o ataques prolongados.

Para información adicional sobre consejos en el cuidado en el hogar de CDC, visite www.cdc.gov/h1n1flu/guidance_homecare.htm.

Para información adicional sobre la gripe de H1N1 de SCDHEC, visite DHEC, visit http://www.scdhec.gov/flu/swine-flu.htm.

D H E C

PROMOTE PROTECT PROSPER

Departamento de Salud y
Control Ambiental de Carolina del Sur

www.scdhec.gov

Nosotros promovemos y protegemos la salud del público y la del medio ambiente.

Departamento de Control de Enfermedades
CR-009485 5/15/09

Los consejos en este folleto están al día con la fecha de esta publicación
Los consejos y recomendaciones de la gripe de H1N1 pueden estar sujetos a cambio.

La gripe H1N1 (gripe porcina)
Prepare, prevenga, planifique ahora.

Consejos para el cuidado en el hogar de la gripe H1N1 (gripe porcina)

¿Qué es la gripe H1N1?

La gripe H1N1 (conocida al principio como "gripe porcina") es un nuevo virus de la gripe que causa enfermedades en las personas. El virus se propaga de persona a persona, probablemente de la misma forma que se propaga el virus de la gripe regular de temporada. Si usted está cuidando a un ser querido con la gripe H1N1, es importante que tome pasos para protegerse a usted y otros.

Prepare AHORA para la gripe.

Planifique qué hará si los miembros de su familia tienen que quedarse en casa y no ir a la escuela o trabajo. Sepa qué hará si usted tiene que separarse de otros por un periodo de tiempo. **Mantenga suministros de agua y comida, medicamentos para dos semanas y un botiquín de primeros auxilios contra desastres a mano.**

Suministros para un botiquín contra la gripe H1N1:

- Termómetro
- Jabón y desinfectante para manos a base de alcohol
- Guantes desechables
- Mascarillas quirúrgicas. Considere mascarillas respiratorias (máscaras protectoras especializadas) para cuidadores.
- Acetaminofén o ibuprofeno o aspirina
- Lejía
- Toallas de papel y pañuelos de papel
- Ingredientes para bebidas hidratantes. Azúcar, bicarbonato de soda, sal, sustituto de la sal, bebidas en polvo para refrescos (como KoolAidTM)
- Pajitas para bebidas
- Cualquier material que usted puede utilizar para cuidar a un bebé, niño, persona de la tercera edad o una persona con una enfermedad crónica.

Reconozca los síntomas de la gripe

Esté atento a estos síntomas comunes:

- Fiebre con tos y/o goteo de nariz
- Dolor de músculos o dolor de cuerpo
- Dolor de cabeza
- Diarrea (más común en los niños)

Llame a su proveedor de cuidado de salud si cualquiera de estos síntomas se presentan repentinamente o son graves.

Prevenga la propagación de la gripe

Los buenos hábitos le ayudarán a usted y otros que no se enfermen y contagien a otros del virus de la gripe H1N1.

- LAVE las manos frecuentemente con agua y jabón o desinfectante de manos a base de alcohol.
- Cúbrase la boca y nariz con un pañuelo de papel cuando tosa o estornude y después lávese las manos. Ponga los pañuelos de papel en la basura.
- Si no tiene pañuelo, tosa o estornude en la manga de la camisa.
- Mantenga las manos alejadas de los ojos, la nariz y la boca para prevenir que los gérmenes entren en su cuerpo.

Se espera que cualquier persona con síntomas de la gripe:

- Se quede en casa y no vaya trabajar, a la escuela y tiendas y debe evitar tener contacto con otros hasta que sus síntomas hayan desaparecido por al menos por 24 horas.
- Considere usar una mascarilla quirúrgica cuando esté alrededor de otros.

Cuando un miembro de la familia esté enfermo

El virus de la gripe se propaga cuando las gotitas de la respiración de la nariz y la boca de una persona infectada son dispersadas a otros en su casa. Protéjase a sí mismo y a otros en su hogar:

- Los miembros de su hogar deben evitar compartir computadoras, plumas y papel, ropa, toallas, y ropa de cama, comida o los cubiertos, tazas y vasos, botellas con soda o agua.
- Usted también puede utilizar platos, vasos y cubiertos plásticos.
- Los platos, los cubiertos y la ropa de cama pueden ser lavados con el resto de cosas en la casa. Lávese las manos después de manipular ropa sucia.
- Limpie superficies o áreas de trabajo que normalmente son usadas por todos en la casa. Usted puede usar limpiador comercial o mezclar su propia solución limpiadora.

Desinfectante para superficies de la casa:

1 galón de agua, 1/4 de taza de lejía

Haga una nueva mezcla al menos una vez al día.

- Use guates desechables cuando entre en contacto con o limpie fluidos corporales.
- No comparta mascarillas o respiradores.

Si es posible, una persona debe ser el cuidador para limitar la exposición y reducir la propagación de la enfermedad.

- Para mejor protección cuando le esté dando cuidado a una persona enferma, considere utilizar una mascarilla quirúrgica o un respirador desechable N95.
- Para mayor información sobre mascarillas y mascarillas respiratorias visite al ***http://www.cdc.gov/h1n1flu/masks.htm***.
- Recuerde. No visitas.

Practique la higiene de las manos

Las personas en la casa deben lavarse las manos frecuentemente. Los cuidadores deben siempre lavarse las manos antes de dar cuidado. Después de darle cuidado a sus seres queridos, láveselas de nuevo y use un desinfectante a base de alcohol.

Siga estos pasos para mantener la higiene adecuada de las manos:

1. Moje las manos con agua tibia y aplique el jabón.
2. Restriegue las manos vigorosamente por al menos 15 segundos, cubriendo todas las superficies de la mano y los dedos.
3. Friegue las uñas al restregarlas contra la palma de la mano.
4. Lávese las manos con agua.
5. Seque las manos bien con una toalla de papel y use la toalla de papel para apagar el grifo. Compartir una toalla propagará los gérmenes

Cuide a sus seres queridos con gripe

Una persona con gripe debería:

- Hablar con su proveedor de cuidado de salud el cual le puede recetar un medicamento antiviral.
- Descansar y tomar suficientes líquidos.
- Evitar el alcohol o tabaco.
- Tomar medicamentos para aliviar los síntomas de la gripe.

Los antibióticos (tales como la penicilina) no curan la gripe.

Reduzca los síntomas/fiebre por la gripe

- Dele suficientes líquidos.
- Dele medicamentos que reduzcan la fiebre, tales como acetaminofén (Tyleno™)o medicamentos antiinflamatorios como Ibuprofeno (Motrin™) como se indican en el frasco o por su proveedor de salud.