

## CUIDANDO UNA PERSONA ENFERMA EN LA CASA

*Para aliviar el fiebre, escalofrío, dolores de músculos, garganta y dolor de cabeza:*

- Toma y registra la temperatura de pacientes por la mañana y la tarde.
- Da medicinas que reducen fiebre y contienen acetaminophen o ibuprofen. La aspirina se puede usar, pero se debe evitar en alguien menos de 20 años de edad. Compruebe con su doctor para la dosis.
- Un baño con agua tibio puede ser útil.
- Anima a hacer gárgaras con agua salada y tibio o usa pastillas para la garganta.
- Ofrece nieve, sorbete o paleta helado para aliviar el dolor de la garganta, especialmente a los niños demasiado jóvenes para hacer gárgaras o usar pastillas.

*Para aliviar tos y síntomas respiratorios:*

- Evite el descanso prolongado en la cama porque esto puede causar la congestión del pecho y la pulmonía. Ayude al paciente a cambiarse posiciones en la cama y salirse de la cama a una silla o para breves paseos alrededor del cuarto cada 2-3 horas durante el día.
- Haga que el paciente tome 4-5 respiraciones lentas y profundas y trata de toser cada 2-3 horas durante el día para promover la expansión pulmonar y para despejar la flema.
- Levante la cabeza y el cuerpo superior de pacientes con cojines porque esto puede aliviar la respiración.
- Proporcione el jarabe para la tos (si tiene más de 2 años).
- Proporcione bebidas tibias, un humidificador de cuarto, y/o haga que el paciente pase tiempo en un baño lleno de vapor para aliviar la congestión.

*Para aliviar náusea, vómitos y diarrea*

- Ofrece líquidos claros en sorbos pequeños pero frecuentes (o usa hielo picado). Dé el agua, jugos, Jell-O®, caldos, refresco de

jengibre y té descafeinado como tolerado. Evite el alcohol y bebidas con la cafeína, debido a que estos tienden a deshidratar. Dé líquidos que contienen electrolitos como Pedialyte® para niños o bebidas deportivas para adultos.

- Cuando se ha parado la diarrea, la náusea y vómitos, ofrece comida blanda (suave) y sin sazón como: pan blanco tostado (sin mantequilla), arroz, papas horneadas (sin la cáscara), y galletas saladas.
- Evite el uso de medicinas que paren la diarrea y los vómitos.
- Mire para los signos de deshidratación incluyendo la boca o los labios secos y la cantidad disminuida de orina que aparece más oscura que lo normal. En infantes, miran para un número disminuido de pañales mojados.

*Para mas detalles vea:*

*[cdc.gov/h1n1flu/guidance\\_homecare.htm](http://cdc.gov/h1n1flu/guidance_homecare.htm)*

## ¿CUÁNDO SE DEBE DE IR UN PACIENTE CON GRIPE AL DOCTOR?

La mayoría de la enfermedad puede ser manejada mejor en casa. Las oficinas de doctores y hospitales de hecho pueden aumentar el riesgo de contagio. Si usted no está seguro si el paciente debe ver un doctor, llame a su proveedor de asistencia médica. Las guías están basadas en el peor caso del escenario de un pandémico.

*Generalmente, los pacientes con gripe deberían ver un proveedor de asistencia médica cuando:*

- El paciente tiene una alta fiebre.
  - Niños y adultos - 105° o más alta
  - Bebés de 3 a 24 meses - 103° o más alta
  - Bebés bajo de 3 meses con una temperatura rectal de 100.4° o más alto
- El paciente tiene cualquiera de los síntomas siguientes:
  - Cuello tieso
  - Confusión e irritabilidad
  - Convulsiones por primera vez
  - Piel azulada
  - Inhabilidad de mover un brazo o una pierna
  - Una tos que produce esputo espumoso o rojo
  - Dificultad o dolor del pecho por respirar

## EL DEPARTAMENTO DE SALUD PÚBLICA SE RECOMIENDA QUE USTED...

### ¡CUBRA SU TOS!

Cubra la nariz y la boca con un pañuelo de papel o su manga de camisa. Deseche el pañuelo de papel sucio en un basurero. Lávese las manos con jabón o límpielas con un limpiador de manos a base de alcohol.



### QUÉDESE EN CASA

Quédese en casa cuando está enfermo. No vaya a la escuela o trabajo si está enfermo, ni permite visitas a la casa. La mayoría de ésta enfermedad puede ser manejada en casa sin ir a ver un doctor.

### LIMPIE LAS MANOS

Use jabón para 20 segundos o más o use un limpiador de manos a base de alcohol especialmente después de tocar cosas como un pomo o picaporte, plumas, apagadores de luz, controles remotos, carritos del mercado, y pañuelos de papel ensuciados por limpiar la nariz o estornudar.

### LIMPIE LAS SUPERFICIES

Use un desinfectante casero. Desinfectantes especiales no son necesarios.

### MANTENGA UN SURTIDO

Mantenga un surtido de mascararas, guantes, jabón, pañuelo de papel, toallas de papel y provisiones de limpieza.

### PROPORCIONE EL REASEGURO

Reasegurar los miembros de su familia que usted estará allí para cuidarlos.

**COME BIEN \* DESCANSE  
PERMANECÍA INFORMADA**

# SU GUÍA A PREPARAR PARA UNA GRIPE PANDÉMICA

## Condado de San Luis Obispo



## El Departamento de Salud Pública

Su salud y seguridad son importantes para nosotros. Ésta guía le ayudará a saber más sobre la gripe pandémica, cómo usted puede ayudar a prevenir la extensión de ésta enfermedad, y que hacer si usted o un miembro de su familia se enfermen con la gripe.

**Para más información:**

[www.pandemicflu.gov](http://www.pandemicflu.gov)

[www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)

[www.who.int](http://www.who.int)

[www.redcross.org](http://www.redcross.org)

Para informarse más de nosotros, visite:

[www.slocounty.ca.gov/health](http://www.slocounty.ca.gov/health)

o llame al 805-781-5500

## SU EQUIPO DE EMERGENCIA DE GRIPE PANDÉMICO

Es importante tener provisiones y medicinas disponibles en caso de una emergencia. En una gripe pandémica, tanto como 1 de cada 3 personas podría enfermarse. Algunos servicios y artículos en que contamos diario podrían ser que no son disponibles. Aquí están algunas ideas de lo que se puede mantener en su equipo de estado de preparación para su familia.



### SURTIDOS PARA DOS SEMANAS DE:

- Comida que no necesita la refrigeración.
- Agua, al menos de un galón por persona cada día guardado en contenedores que no se pueden quebrar y que están cerrados herméticamente, (en caso de emergencia, puede llenar la tina del baño.)
- Medicinas recetadas
- Medicinas sin receta médica para fiebre, como ibuprofen (por ejemplo. Motrin®, Advil®, o la marca de la tienda) o acetaminophen (por ejemplo Tylenol®, o la marca de la tienda).

### TAMBIÉN:

- Teléfono celular y cargador
- Máscaras y guantes desechables: Úselos cuando se ordena para ayudar prevenir la propagación de la enfermedad, especialmente cuando está cuidando los enfermos.

## ¿Cuál es la diferencia entre la gripe temporada y la gripe pandémica?

GRYPE TEMPORADA	GRYPE PANDÉMICA
Ocurre cada año en el invierno. Habiendo tenido la gripe antes puede proporcionar alguna protección de conseguirlo en futuros años.	Raro - sólo tres veces en el siglo XX. La última vez fue en 1968. Ya que la gripe pandémica es una nueva cepa, hay poca o ninguna inmunidad.
Adultos sanos no son por lo general en peligro para complicaciones serias.	La gente sana puede ser en peligro para complicaciones serias.
La comunidad médica por lo general puede manejar las necesidades de los pacientes.	La comunidad médica puede ser abrumada.
Las vacunas son desarrolladas antes de la estación de gripe, basada en las cepas de los virus conocidos.	El desarrollo de una vacuna toma muchos meses y será posible que no va estar disponible lo más pronto que sea necesario.
Drogas antivirales usualmente están disponibles.	Las drogas antivirales eficaces o el suministro pueden ser limitados.
El promedio de muertes en EE. UU. es aproximadamente 36,000 por año.	El número de muertes podría ser mucho más alto; por todo el mundo esto podría ser millones.
Síntomas: fiebre, tos, dolor de garganta y dolor de músculos.	Síntomas: Igual de la gripe temporada; podrían ser más severos con complicaciones médicos.
Impacto pequeño a la comunidad por la gente enferma que se queden en casa y no vayan al trabajo o la escuela.	El impacto de comunidad podría ser grande con la posibilidad de cierre de las escuelas, horas limitadas de oficina y cancelaciones de reuniones públicas.
Impacto pequeño a la economía del EE. UU. y el mundo.	Podría tener un impacto grande de la economía del EE. UU. y el mundo.

## NÚMEROS TELEFÓNICOS IMPORTANTES

Los números siguientes son para llamadas que no son de emergencia y pueden proporcionar información relacionada a asistencia y el estado de preparación en el caso de un desastre.

Public Health Information Line (PHIL)	805-788-2903
SLO Chapter of the American Red Cross	805-543-0696
SLO County Office of Emergency Services	805-781-5011
State of California H1N1 Information Line	1-888-865-0564



## ¿QUE ES LA GRIPE H1N1 PANDÉMICA?

Éste nuevo virus de gripe fue descubierto en la gente por la primera vez en abril de 2009 en los Estados Unidos y ahora se ha extendido a la mayor parte de países por todo el mundo.

Originalmente, se refirió a éste virus como la Gripe Porcina porque contiene genes similares al virus de gripe que ocurre en los cerdos. El estudio avanzado ha mostrado sin embargo que éste nuevo virus también contiene genes de la gripe aviar y genes de la gripe humano. Por eso, éste virus de poder "quadruple reassortant" ahora se llama "novel" o H1N1 pandémico.

Una nueva vacuna contra H1N1 pandémico está en producción y estará disponible en los meses que vienen como una opción para la prevención. La gente en el mayor riesgo para la infección pandémica H1N1 son niños, adultos jóvenes (la edad de asistencia a la universidad), mujeres embarazadas, y la gente con condiciones de salud crónicas como la enfermedad de corazón o pulmonar, el asma y la diabetes. Si usted encuentra cualquiera de estos criterios, por favor quédese sintonizado a mensajes sobre la disponibilidad de vacuna.

Las drogas antivirales también estarán disponibles para aquellos individuos que lo necesitan para prevenir complicaciones serias de la gripe. Sin embargo, se aconseja la precaución contra el uso extendido de éstas medicinas para prevenir la resistencia a éstas drogas.