

. Anexo 4

Medidas para disminuir la transmisión de la influenza en la casa

Modificado de **CDC**. 1 de mayo del 2009

Este documento ofrece recomendaciones provisionales y se actualizará según sea necesario.

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 (ver “dónde debe permanecer una persona enferma en la casa”).
- Recordar a la persona enferma que se cubra la boca cuando tose 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 a su médico si las personas que viven con una persona enferma, particularmente las que tengan afecciones crónicas, deben tomar medicamentos antivirales como oseltamivir o zanamivir para prevenir contraer la influenza.

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. (Por ejemplo, una habitación aparte que tenga su propio baño, si es posible.) Mantenga cerrada la habitación del enfermo.
- A menos que tenga que ir al médico, una persona con influenza no debe salir de la casa cuando tenga fiebre o durante la etapa en que suele ser más contagiosa (en los adultos 7 días después de que aparecen los síntomas y los niños pueden contagiar el virus por más de 7 días).
- 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 casero.

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

- 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 o con su habitación o su baño.
- Use toallas de papel para secarse las manos o asigne una toalla de tela para cada miembro de la familia. Por ejemplo, cada persona puede tener una toalla de un color distinto.
- De ser posible, tenga una buena ventilación en las áreas comunes de la casa (p. ej., mantener abiertas las ventanas de los baños y la cocina, etc.)
- Se pueden usar medicamentos antivirales para prevenir la influenza, pero consulte con el médico a fin de determinar si algunos miembros del hogar deben tomar estos medicamentos.

Si usted cuida de una persona enferma

- Evite colocarse directamente enfrente de la persona enferma (cara a cara).
- Cuando cargue a un niño pequeño enfermo, haga que la barbilla del niño quede mirando hacia el hombro de usted para evitar que le tosa directamente en la cara.
- Lávese las manos con agua y jabón o con una loción para manos a base de alcohol después de tocar a una persona enferma o de manipular sus pañuelos usados o su ropa.
- Las personas que cuidan de una persona con influenza pueden contagiarse y a su vez propagar la enfermedad a los demás antes de que les aparezcan los síntomas. Por eso es importante que una persona que cuida de un enfermo utilice una mascarilla o tapabocas cuando salga de su casa para evitar transmitir la influenza en caso de que esté recién infectada.
- Pregúntele a su médico si la persona que cuida de un enfermo de influenza debe tomar medicamentos antivirales para que no le contagie la enfermedad.
- **Manténgase atento a los síntomas de influenza que puedan presentar usted o los miembros de su familia y, en caso de que se produzcan, comuníquese con la línea de atención telefónica del Ministerio de Salud de la Nación (0800 222 1002) o con su médico.**

Utilización de barbijos o respiradores

- Evite en lo posible el contacto cercano (menos de 1,8 metros) 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 un barbijo o un respirador N95 desechable.
- Un respirador N95 que se ajusta bien envolviendo la cara puede evitar que se filtren las partículas pequeñas que se suelen inhalar a través de los bordes de una mascarilla; pero a diferencia de las barbijos, la respiración con el N95 se hace más difícil durante periodos largos.
- Utilice un barbijo o respirador N95 cuando la persona enferma que usted cuida requiera de tratamientos respiratorios con un nebulizador o inhalador, siguiendo las indicaciones del médico. Los tratamientos respiratorios se deben administrar en una habitación aparte de las áreas comunes de la casa, siempre que sea posible.
- Después de quitarse la mascarilla o el respirador N95, lávese las manos con agua y jabón o con un desinfectante a base de alcohol.

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

- Arroje a la basura los pañuelos y todos los artículos desechables que haya utilizado la persona enferma. Lávese las manos después de tocar los pañuelos desechables usados o productos de desecho similares.
- Mantenga limpias las superficies (especialmente mesas de noche, superficies de los baños y juguetes de los niños) pasándoles un trapo con un desinfectante casero de acuerdo con las instrucciones de la etiqueta del producto.
- 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 o colóquela en el secarropas. 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.
- Los utensilios para comer deben lavarse ya sea en la lavadora de platos o a mano con agua y jabón.