

MEDIDAS PARA DISMINUIR LA TRANSMISIÓN DE LA INFLUENZA EN EL HOGAR

En el marco de la prevención de enfermarse por gripe en nuestra provincia, considerando que dicho virus circula a nivel comunitario, el Ministerio de Salud Pública de la Provincia de Tucumán, emite las siguientes recomendaciones dirigidas a colaborar en la contención de la transmisibilidad de enfermedades respiratorias domiciliarias.

Cuando cuide de un familiar que esté enfermo de gripe 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.
- 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 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. Mantenga cerrada la habitación del enfermo (la puerta), aunque ventilada en lo posible (las ventanas).
- A menos que tenga que ir al médico, una persona con síntomas de gripe no debe salir de la casa al menos durante los primeros 7 días después de que aparecen los síntomas.
- Si las personas con gripe necesitan salir de la casa deben cubrirse la boca y la nariz cuando tosan o estornuden y usar mascarillas respiratorias o barbijos comunes si es posible.
- Lavar el baño que utiliza el paciente enfermo, todos los días y repasar las superficies varias veces al día con paños con alguna solución desinfectante como lavandina al 0,5%. (Diluya en una fuente 9 y medio vasos de agua con medio vaso de lavandina)

Protección de otras personas en el hogar

- Una persona enferma no debe recibir visitas, a menos que sean las personas que cuidan de ella.
- 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
- Ante cualquier situación, no deje de consultar al servicio de salud más cercano