



VIVIENDO EN ESPACIOS REDUCIDOS

CUIDANDO PERSONAS ENFERMAS

Donde se debe colocar a una persona enferma?

La mejor manera de prevenir la propagación de la influenza de una persona a otra es manteniendo a la persona enferma alejada de otras tanto como sea posible. Idealmente, la persona enferma debe permanecer en una habitación privada y utilizar un baño privado. Esto no siempre es posible cuando se vive en espacios reducidos.

Si un espacio privado no está disponible, las habitaciones que sean compartidas deben mantenerse bien ventiladas. Las mujeres embarazadas o personas con condiciones de salud crónicas deben reubicarse temporalmente de manera que no compartan la misma habitación con la persona enferma. Si esto no es posible, deben limitar su interacción cara a cara con la persona manteniendo una distancia mínima de seis pies. Posiblemente quieran considerar solicitarle una recomendación a su médico si deben tomar medicamentos antivirales. No deben cuidar de la persona enferma.

Que acciones deben tomar aquellos viviendo en espacios reducidos para limitar la propagación de la influenza?

A la persona enferma se le debe recomendar el uso de una mascarilla (o tapabocas) siempre y cuando se tenga una disponible y la pueda tolerar. Se le debe instruir no compartir sus artículos personales, cubrirse cuando tosa o estornude y lavar frecuentemente sus manos con agua y jabón.

A los otros miembros del hogar o instalación se les recomienda limitar su interacción con la persona enferma e insistirles lavar frecuentemente sus manos con jabón y agua. Se deben usar toallas de papel para secar las manos y estas se deben tirar inmediatamente.

Es necesaria limpieza adicional?

Se deben limpiar con frecuencia las superficies comunes y aquellos artículos compartidos utilizando un desinfectante casero siguiendo las recomendaciones en la etiqueta del producto. No se requiere limpieza especial. No se requiere lavar por separado la ropa, platos y cubiertos utilizados por una persona enferma. La ropa se debe lavar utilizando jabón para ropa con agua caliente y secar utilizando la secadora en la selección "caliente". Los platos y cubiertos deben lavarse bien ya sea en la lavadora de trastes o a mano utilizando jabón y agua caliente antes de ser utilizados nuevamente. La persona que maneje la ropa sucia, los trastes y utensilios debe lavar sus manos inmediatamente después de hacerlo.

Como se debe cuidar a la persona enferma?

Asegúrese de que la persona enferma obtenga bastante descanso, coma pequeñas porciones de alimentos saludables y beba líquidos claros tales como agua o bebidas con electrolitos. Monitoree sus síntomas, incluyendo cualquier fiebre.

Es peligrosa una fiebre?

Usualmente para los adultos una fiebre no es peligrosa a menos de que la temperatura sea de 103°F o mayor. Para los niños pequeños e infantes, inclusive una fiebre ligera puede ser un aviso de una infección o enfermedad seria. Los recién nacidos pueden desarrollar una fiebre por debajo de lo normal cuando están enfermos. Contacte a su médico cuando una fiebre sobrepase;

- 102°F para adultos
- 102°F para infantes y niños mayor de 3 meses
- 100.4°F para infantes menores de 3 meses de edad (temperatura rectal)

Consulte con su médico las recomendaciones sobre el uso de medicamentos antivirales o medicamentos de confort. **NO ADMINISTRE aspirina a niños o jóvenes!** Puede causar una rara, pero sería enfermedad llamada Síndrome Reye.

Y si las cosas empeoran?

Llame al 9-1-1 inmediatamente si la persona;

- tiene tos que produce mucosa espesa,
- su piel o labios se ponen de color azul,
- tiene dificultad para respirar o dolor de pecho,
- tiene síntomas de deshidratación (tales como mareos cuando está de pie, no orina, no tiene lagrimas cuando es un infante que llora),
- esta vomitando y no puede retener líquidos,
- tiene una condición médica que empeora,
- se torna inusualmente irritable o confundida,
- se le contractura el cuello,
- no puede mover los brazos o piernas, o
- si le da una convulsión.