

Cuidando una Persona Enferma en su Casa

Los virus de la gripe se propagan persona a persona por las toses y estornudos de personas infectados. También, personas pueden ser infectados si tocan algo que tiene el virus, y después se tocan su boca, nariz o ojos antes de lavarse las manos

Personas infectadas que están recibiendo cuidado en casa debería:



Verificar con su proveedor de servicios saludables sobre cuidado especial que necesita si están embarazada o tiene un condición como diabetes, enfermedades crónicas de corazón, asma, o enfisema.



Verificar con su proveedor de servicios saludables sobre si pueden tomar medicinas antivirales



Alejarse de otros tanto como posible. Esto es para mantener salud de otras personas. No vaya a trabajar o a la escuela cuando está enfermo.



Quedarse en casa al menos de 24 horas después de fiebre termina, menos ir al doctor o otras necesidades (Fiebre debe terminar sin uso de medicina para reducirla)



Descansar mucho.



Tomar líquidos claros (como agua, caldo, bebidas deportivas, bebidas con electrolitos para infantes) para no ser deshidratado.



Tapar tos y estornudos. Limpiar manos con jabón y agua o desinfectantes para manos (que contienen alcohol) con frecuencia, y más frecuencia después del uso de pañuelo desechable o tosiendo/estornudo en sus manos



Limpiar áreas comunes como baños, dos veces cada día



No compartir cosas personales como toallas, cepillos de dientes, almohadas, utensilios de comer, y tasas.



Ser alerta para señales de emergencia que indican que necesita buscar atención médica inmediata.