



QUÉ HACER EN CASO DE CONVIVIR EN EL DOMICILIO CON UN ENFERMO DE GRIPE A

RECOMENDACIONES PARA EL PACIENTE

- >> Dormir en habitación individual con ventilación directa a la calle y puerta cerrada, siempre que sea posible.
- >> Limitar el número de salidas de la habitación, salvo para realizar aseo personal, uso de cuarto de baño, etc.
- >> Si necesita salir de la habitación, llevará una mascarilla quirúrgica bien ajustada, que podrá reutilizar siempre que ésta no esté húmeda, sucia o dañada.
- >> Si es posible, tendrá un cuarto de baño separado del resto de los convivientes con buena ventilación natural, que se limpiará a diario con los productos que habitualmente se usan. Si no es posible cuarto de baño individual, extremar las medidas de limpieza después de cada uso y ventilar después de la salida del enfermo.
- >> Usar toallas diferentes al resto de los convivientes. Es recomendable cambiar todas las toallas al menos una vez al día.
- >> Recordar a la persona enferma que cubra su boca cuando tosa o la nariz cuando estornude con un pañuelo desechable. Si no tiene pañuelo desechable, utilizará el antebrazo para cubrir boca y nariz.
- >> La higiene de manos es fundamental, por lo que se deberá realizar el lavado de manos con agua y jabón frecuentemente y especialmente tras toser o estornudar. Si lo desea puede también utilizar preparados con base alcohólica siguiendo las instrucciones de la casa comercial.
- >> Salvo que fuera necesario recibir cuidados médicos fuera de su domicilio, permanecerá sin salir de éste hasta pasadas 24 horas después de que la fiebre haya desaparecido sin haber tomado medicación para reducir la temperatura. Durante este periodo el enfermo no debería recibir visitas.

RECOMENDACIONES PARA LAS PERSONAS QUE CONVIVEN CON EL PACIENTE

- >> Se recomienda que haya una sola persona encargada de cuidar al enfermo. Las embarazadas no deben ser cuidadoras de las personas enfermas de gripe.
- >> El cuidador ha de extremar las medidas de precaución cada vez que entre en contacto con el enfermo, siendo éstas:
 - Lavado de manos frecuente con agua y jabón. Es obligado realizar el lavado de manos después de estar en contacto con el enfermo.
 - Uso de mascarilla quirúrgica al entrar en la habitación.
- >> Todas las personas que conviven en el domicilio deberán lavarse las manos con agua y jabón frecuentemente y siempre después de haber estado en contacto con la persona enferma.
- >> El cuidador y los convivientes se vigilarán la aparición de síntomas, especialmente la fiebre mayor a 38° C, tos, dolor de garganta, estornudos o dolores articulares y/o musculares, debiendo consultar a su médico o a su centro de salud si éstos aparecen.
- >> El material desechable utilizado por la persona enferma (pañuelos de papel, mascarilla quirúrgica, etc.) se eliminará como el resto de residuos del domicilio. Lavarse las manos después de tocar la bolsa y el material a desechar.
- >> La ropa empleada por el paciente (ropa de cama, baño y personal, etc.) y los utensilios de comida (vajilla, cubiertos, etc.) no necesitan ser lavados separadamente, pero la limpieza debe ser apropiada (agua caliente y lavavajillas).
- >> La ropa no debe ser sacudida antes de lavarla y se debe lavar con el detergente habitual.
- >> Es muy importante la limpieza de superficies del entorno de la persona enferma (dormitorio especialmente) y de los objetos que pueda necesitar durante su cuidado. Para ello, se emplearán paños exclusivos que una vez lavados convenientemente pueden volverse a utilizar.
- >> Para la limpieza pueden utilizarse los mismos productos que habitualmente se usen en el domicilio.

Si tiene síntomas de la Enfermedad contacte con los servicios sanitarios de su Comunidad Autónoma, llamando al 112. (*)

(*) El teléfono de contacto en todas las Comunidades Autónomas es el 112 excepto en las siguientes Andalucía: 902 505 060, Aragón: 112 y 061, Baleares: 061, Canarias: 012, Cantabria: 942 35 74 18, Cataluña: "Sanidad responde", 902 111 444, Galicia: 061, Comunidad Valenciana: 900 161 161.

Fuente: Ministerio de Sanidad y Política Social