

superficies que las personas tocan con frecuencia; por ejemplo, mesas, mostradores y respaldos de las sillas. ¡Tampoco permita que los microbios permanezcan en los paños o toallas de limpieza! Use toallas de papel que se puedan desechar O toallas de tela que pueda lavar después de cada uso.

Otras sugerencias...

Si alguien tiene gripe, mantenga separados los artículos personales de cada persona. Evite compartir computadoras, bolígrafos, papeles, ropa, toallas, sábanas, cobijas, comida y utensilios para comer. Una sola persona debe quedar a cargo del enfermo. Es mejor si la persona a cargo utiliza una máscara cuando cuida al enfermo.



- Utilice guantes desechables cuando limpie o entre en contacto con líquidos corporales y demás objetos contaminados, por ejemplo, pañuelos. Lávese las manos inmediatamente después de quitarse los guantes.
- Use agua caliente para lavar la ropa y lávese las manos después de tocar la ropa sucia.

Quédense con sus microbios!

Tápese la boca y la nariz siempre que estornude.

- Use pañuelos de papel en lugar de los de tela.
- Deseche los pañuelos en el cesto de basura y lávese las manos inmediatamente.
- Cuando tosa, no use la mano para taparse. Si no tiene un pañuelo de papel, tosa o estornude contra la parte superior de su brazo.

Recuerde:

Si se alimenta con comidas saludables, descansa lo suficiente y hace ejercicio, puede estimular el sistema inmunológico y ayudar a protegerse contra la gripe.

health.ny.gov o cdc.gov



Department
of Health

Síguenos en:
facebook.com/nysdoh
twitter.com/healthnygov
youtube.com/nysdoh

Cuando Alguien en la Casa Tiene Gripe



¿Qué se
Debe
Hacer?

El virus que causa la gripe se transmite fácilmente entre las personas.

La gripe produce dolor de cabeza, escalofríos y fiebre, tos o dolor de garganta y dolores en el cuerpo. Algunas personas pueden enfermarse de gravedad si contraen la gripe.

La mejor manera de prevenir el contagio de la gripe es vacunarse cada otoño. Si la vacuna no se encuentra disponible, puede tomar otras medidas para reducir el riesgo de enfermarse, especialmente si alguien en el hogar tiene gripe.

Reconozca los síntomas de la gripe

Esté atento a estos síntomas:

- Fiebre, escalofríos
- Tos
- Dolor de garganta
- Dolores musculares
- Falta de energía
- Moqueo o congestión nasal

A diferencia del resfriado, cuyos síntomas aparecen gradualmente, por lo general, la gripe aparece de golpe. La fiebre e intensos dolores en el cuerpo son síntomas frecuentes de la gripe. Consulte con el médico si cree que un miembro de su familia tiene gripe. Por teléfono se puede dar información sobre el tratamiento de muchos de los síntomas. Si cree tener gripe, permanezca en casa a menos que necesite atención médica. En ese caso use una máscara quirúrgica para evitar contagiar a los demás.

Lávese las manos

Cuando una persona con gripe tose o estornuda, los microbios que la causan pueden extenderse hasta una distancia de tres pies. Los microbios de la gripe se pueden propagar aún al hablar. Si usted toca objetos infectados con el virus de la gripe y luego se toca los ojos, la nariz o la boca, el virus puede introducirse fácilmente en el organismo. Lávese las manos con frecuencia para eliminar los microbios de la gripe.



Cómo limpiarse las manos:

- Mójese las manos y enjabónese con jabón líquido, en barra o en polvo.
- Frote las manos rápidamente hasta formar espuma y enjabone todas las superficies. Hágalo durante 20 segundos. ¿Necesita un cronómetro? Imagínese que canta “Feliz Cumpleaños” por completo - dos veces.
- Enjuáguese bien las manos con agua.
- Séquese las manos con una toalla de papel o con una secadora de aire.
- Si es posible, use la toalla de papel para cerrar el grifo.

**Si no tiene agua y jabón a mano, utilice una toallita con alcohol o gel para las manos.*

No se toque la cara con las manos.

Como es imposible lavarse las manos en todo momento, acostúmbrese a no tocarse la cara. Para evitar la infección con microbios, no se toque los ojos, la nariz ni la boca.

Lave y desinfecte las superficies.

Los microbios de la gripe se pueden eliminar si se desinfectan las superficies. *¡No es lo mismo limpiar que desinfectar!* Al limpiar se quitan los microbios. Al desinfectar se destruyen. Por lo general limpiar con agua y jabón es suficiente para quitar la suciedad y la mayoría de los microbios. Sin embargo, cuando se trata de los microbios de la gripe, es mejor desinfectar para lograr un nivel adicional de protección. *Mezcle ¼ de taza de blanqueador de cloro con un galón de agua caliente para desinfectar las superficies.* Desinfecte las perillas de las puertas, los interruptores eléctricos, los mangos de los objetos, los teléfonos, los juguetes y demás

DESINFECTANTE: 1 galón de agua con ¼ de taza de blanqueador de cloro. Haga una nueva mezcla para cada uso.

