



## **BLACK HAWK COUNTY HEALTH DEPARTMENT**

Enforcement, Surveillance & Preparedness Division

1407 Independence Ave – 5<sup>th</sup> Floor

Waterloo, IA 50703

319-291-2413

Departamento de Salud Pública de Iowa

---

### **Hoja Informativa Influenza Recomendaciones para el Hogar**

---

#### **La Influenza**

La gripa es una enfermedad respiratoria contagiosa ocasionada por los virus de la influenza. Puede causar una enfermedad leve, moderada o severa, y ocasionalmente puede causar la muerte. La mejor forma de prevenir la gripa es vacunándose todos los años.

#### **Síntomas de la influenza**

Fiebre (normalmente elevada)

Dolor de cabeza

Cansancio extremo

Tos seca

Dolor de garganta

Nariz tapada o goteo nasal

Dolores musculares

Síntomas estomacales, como náusea, vómitos, y diarrea, también se pueden presentar pero son más comunes en los niños que en los adultos.

#### **¿Qué puede hacer para prevenir o reducir la propagación de la influenza en su hogar?**

**¡Vacúnese!!!** La vacuna contra la influenza es la MEJOR manera de prevenir la infección de la influenza.

**Quédese en casa cuando esté enfermo.** Todo miembro de la familia que se sospeche que esté enfermo de influenza no deberá de asistir al trabajo o escuela. Hay que animar a los familiares enfermos a que descansen y tomen suficientes líquidos.

**Lávese las manos seguido.** Lávese las manos frecuentemente usando jabón y agua caliente y frótense las manos durante 15-20 segundos (generalmente se tardaría lo que lleva cantar la canción del abecedario). Séquese las manos con una toalla lo más limpia posible. Las toallas se deben cambiar con frecuencia. Se le deberá enseñar y ayudar a los niños pequeños para asegurarse de que se laven las manos de manera apropiada. Los baños se deberán de revisar frecuentemente para asegurarse que el jabón y las toallas se encuentren disponibles para el uso de la familia.

**Cúbrase la tos y los estornudos.** La influenza se puede propagar a través de la tos y los estornudos. Los miembros de la familia deberán taparse la boca con la parte superior del brazo o un pañuelo desechable al toser, y usar un pañuelo desechable al estornudar o al sonarse la nariz. Los pañuelos desechables deberán tirarse inmediatamente, y después las manos deberán lavarse. (Si no puede lavarse las manos, frótense las manos con un gel de alcohol.) Asegúrese que los pañuelos desechables estén disponibles en el hogar y los vehículos en caso de goteo nasal y estornudos.

**Use un jabón antiséptico para manos.** Fomente el uso de un jabón antiséptico de alcohol para manos cuando no sea posible lavarse las manos. El jabón antiséptico para manos es eficaz para matar los microbios de las manos cuando no están visiblemente sucias. Los momentos adecuados para usar el jabón antiséptico para manos son después de toser, estornudar, comer o tener contacto con superficies infectadas (por ejemplo el tener contacto con el teléfono, la nariz de un niño, y la perilla de la puerta).

**Evite contacto cercano.** La Propagación de la influenza en el hogar es probable. Los familiares deberán evitar el compartir saliva al no compartir vasos, tenedores, cucharas, cepillos de dientes, etc.

**Limpie frecuentemente las superficies.** Limpie con frecuencia las superficies como las manijas de las puertas, los pasamanos, la mesa de la cocina, y los teléfonos con un limpiador casero o una solución de cloro. (Mezcle ¼ taza de cloro con 1 galón de agua para preparar la solución de cloro, se debe preparar una mezcla fresca diariamente.) Si el desinfectante no se encuentra disponible utilice agua caliente o jabón.

**Si se encuentra enfermo, consulte a su proveedor médico.** Si algún familiar contrae la influenza, en especial los ancianos o si algún familiar tiene otros problemas médicos, tal vez desee ponerse en contacto con su médico inmediatamente. Los médicos pueden recetar drogas antivirales, las que pueden prevenir de que se enfermen seriamente. Sin embargo, los medicamentos deberán suministrarse durante las primeras 48 horas del inicio de la enfermedad. El medicamento también podría darse a personas que tengan contacto con el hogar para prevenir de que se enfermen.

### **Vacunación**

En general, todos aquellos que quieran disminuir la posibilidad de contraer la gripa pueden vacunarse. Sin embargo, algunas personas deberían vacunarse todos los años ya sea porque corren un alto riesgo de sufrir complicaciones serias relacionadas con la gripa o porque viven o cuidan a personas con alto riesgo.

Durante la temporada de la gripa cuando el abasto de vacunas es limitado o retrasado, el Comité Asesor de Implementación de Vacunas (ACIP) recomienda cuáles son los grupos prioritarios para recibir la vacuna.

Las personas que se encuentran en las categorías de alto riesgo de sufrir complicaciones ocasionadas por la influenza y de propagación son:

Los niños de seis meses hasta los 19 años

Las mujeres embarazadas

Las personas de 50 años y mayores

Las personas de cualquier edad que padezcan ciertos padecimientos médicos crónicos

Las personas que viven en asilos de ancianos y otras instalaciones de cuidados de estancia prolongada

Las personas que viven o cuidan a personas de algo riesgo de sufrir complicaciones ocasionadas por la gripa. Incluidas en este grupo están:

Trabajadores en el sector de salud

Las personas que tienen contacto con personas en el hogar con alto riesgo de sufrir complicaciones ocasionadas por la gripa

Las personas que tienen contacto con personas en el hogar y aquellas personas que vienen al hogar a cuidar a niños menores de 6 meses (estos niños son demasiado pequeños para que se les vacune).

### **La vacuna que se Aplica con un Atomizador Nasal**

La vacuna contra la gripa que se aplica con el atomizador nasal es una opción para la gente sana de 2 a 49 años de edad que no está embarazada, y también para las personas sanas que viven o cuidan a personas que se encuentran en un grupo de alto riesgo. La única excepción es la gente sana que cuida a personas con sistemas inmunológicos severamente debilitados que requieren de un entorno protegido; estas personas sanas deberían de ponerse la vacuna inactiva.