



Recomendaciones para los pacientes con gripe y las personas que conviven con ellos

Recomendaciones para los pacientes

- Haga reposo y vigile la aparición de signos de alerta. Si le cuesta respirar o tiene confusión mental, o si después de 4 días todavía tiene fiebre superior a 38°C, llame a su centro de salud.
- Beba líquidos en abundancia para prevenir la deshidratación (agua, caldos, zumos, infusiones).
- Tápese la boca y la nariz con un pañuelo de papel al toser y estornudar, y tírelo a la basura después de cada uso.
- Lávese a menudo las manos con agua y jabón o con productos que contengan alcohol, sobre todo después de haber tosido o estornudado, de haber comido y de haber dado la mano a otras personas.
- Si es posible, no comparta la habitación con ninguna otra persona, permanezca en una habitación separada de las áreas comunes del domicilio. Si es posible también, la habitación debe tener ventilación directa del exterior.
- Es recomendable que no comparta el baño. Cuando esto no sea posible, extreme las medidas de limpieza y desinfección después de cada uso.
- Es recomendable que no salga del domicilio si tiene fiebre y, por lo menos, no salga hasta las 24 horas posteriores a que desaparezca la fiebre, si no toma antipiréticos. Si no puede evitar salir, tápese la boca y la nariz.
- Evite el contacto próximo con otras personas. Si necesita estar en áreas comunes del domicilio o cerca de otras personas, tápese la boca y la nariz.

Recomendaciones para el cuidador principal y demás personas que conviven con el enfermo

- La persona enferma no debe recibir visitas.
- Si es posible, una sola persona se tiene que hacer cargo del enfermo como cuidador principal.
- Evite estar cara a cara con el enfermo.
- Todas las personas de la casa tienen que extremar las medidas higiénicas. Tienen que lavarse las manos con agua y jabón o con productos que contengan alcohol siempre que entren en contacto con el enfermo.

