Manual de Preparación para quedarse en Casa por la gripe/ influenza

Departamento de Salud y Servicios Humanos del Condado de Montgomery

Servicios de Salud Pública

Manual de Preparación para quedarse en Casa

Indice

	Número de página
Sección I-Prevención	**2**
• Cómo prevenir el contagio de la gripe/influenza	3
• Cúbrase al toser	7
• Cómo mantener la mente y el cuerpo sanos	9
• Cómo utilizar el termómetro	12
• Formas para Desinfectar	14
• Lista de artículos para un equipo de emergencia para el hogar	16
Sección II-Cómo brindar cuidados: a la familia, amigos, vecinos y mascotas	**18**
• Cómo cuidar a una persona con gripe	19
• Registro de Atención Personal	23
• Lista de verificación de provisiones para animales en caso de una catástrofe	26
• Guía para los empleados que regresan al trabajo después de una gripe	29

¡También se enumeran recursos adicionales en el reverso de este manual!

Prevención

Prevención

Cómo prevenir el contagio de la gripe

Información básica sobre lo que pueden hacer las familias para evitar el contagio de la gripe.

Prevención ①

Cómo prevenir el contagio de la gripe

Cómo prevenir el contagio de la gripe (influenza)

La mayoría de las personas con gripe pueden permanecer en su casa mientras están enfermas. Pueden cuidarse solas o ser atendidas por otras personas que viven en la casa. Esta información tiene por objeto ayudarle a reconocer los síntomas de la gripe y a atender a las personas enfermas en el hogar, tanto durante una temporada normal de gripe como durante una pandemia (epidemia a nive/mundial) de gripe.

Al comienzo de una pandemia de gripe, no habrá vacunas disponibles durante varios meses. Sin embargo, sigue siendo una buena idea vacunarse contra la gripe en temporada normal (por inyección o por vaporizador nasal) para protegerse de los virus de la gripe. **Para obtener más información sobre la vacuna antigripal en el Condado de Montgomery, Maryland, por favor llame al 240-777-1050 o visite www.montgomerycountymd.gov.**

Conozca los síntomas de la gripe, los caules pueden incluir:

- Comienzo repentino de la enfermedad
- Escalofríos
- Dolor de cabeza
- Congestión nasal
- Sensación de debilidad
- Fiebre superior a 100.4º Fahrenheit (40 grados Centígrados)
- Tos
- Dolor de garganta
- Dolores musculares
- Diarrea, vómitos, dolor abdominal y/o agotamiento son síntomas más frecuentes en los niños

Cómo prevenir el contagio de la gripe en el hogar

La gripe puede transmitirse fácilmente de persona a persona, por lo tanto cualquiera que viva o esté de visita en una casa donde hay un enfermo de gripe se puede infectar. Por este motivo, es importante adoptar medidas para evitar la transmisión de la gripe a otras personas de la casa.

Qué pueden hacer las personas encargadas del paciente

Las personas encargadas del cuidado del paciente deben mantener separados a los enfermos de gripe de las demás personas, en la medida posible. Cuando sea factible, la persona enferma debe permanecer en una habitación separada, alejada del resto de las personas. Los demás habitantes de la casa deben limitar su contacto con el enfermo tanto como sea posible. Una persona del hogar debe ser la encargada principal del cuidado del enfermo. Idealmente, esta persona debe estar sana y no padecer afecciones médicas que la pongan en riesgo de contraer una gripe grave.

Entre las condiciones médicas que se consideran de "alto riesgo" se encuentran las siguientes:

- Embarazo
- Problemas cardíacos
- Enfermedad o tratamiento inmunosupresores
- Enfermedades pulmonares crónicas
- Diabetes
- Insuficiencia renal
- Personas mayores de 65 años

Prevención ①

Cómo prevenir el contagio de la gripe

Esté atento a los síntomas de la gripe en otros miembros del hogar

Si es posible, comuníquese con su médico si tiene alguna pregunta sobre el cuidado de una persona enferma. Sin embargo, puede resultarle difícil comunicarse con su proveedor médico regular durante una pandemia de gripe. El sitio web de los Servicios de Salud Pública del Condado de Montgomery (www.montgomerycountymd.gov) publica la información actualizada frecuentemente incluyendo cómo obtener asesoramiento médico. Si se utilizan líneas telefónicas especiales, los números serán publicados en el sitio web y anunciados por los medios de comunicación.

Las mascarillas quirúrgicas (con cintas) o las mascarillas respiratorias (para ser sujetados en las orejas) pueden resultar útiles para disminuir la transmisión de la gripe cuando las usa la persona enferma y/o la encargada de su cuidado durante los períodos de contacto cercano (dentro de los 3 pies de distancia). Si los Servicios de Salud Pública del Condado de Montgomery recomiendan utilizar mascarillas, para que las mismas resulten eficaces, deben llevarse puestas en todo momento mientras se esté en contacto cercano con la persona afectada de gripe. Deseche las mascarillas después de cada uso. **No se** recomienda a los miembros de la familia que brindan cuidados en el hogar el uso de guantes y batas.

Qué pueden hacer quienes viven en la casa:

- Lavarse las manos con agua y jabón, o cuando no hay agua y jabón, disponibles utilizar un gel desinfectarte de manos a base de alcohol (como Purell® u otra marca comercial) después de tener contacto con la persona agripada o con objetos del lugar donde se encuentra esa persona. **LAVARSE LAS MANOS ES LA MEJOR MEDIDA PREVENTIVA PARA TODAS LAS PERSONAS DE LA CASA.**

- No tocarse los ojos, la nariz ni la boca sin lavarse antes las manos durante 20 segundos (cantar dos veces el *Cumpleaños Feliz*). Lavarse las manos antes y después de utilizar el baño.

- Lavar la vajilla sucia en un lavaplatos o a mano con agua tibia y jabón. No es necesario separar los utensilios para comer que utilizó una persona con gripe.

- La ropa se puede lavar en una lavadora común con agua tibia o fría a detergente. No es necesario separar la ropa de cama y las prendas sucias utilizadas por la persona agripada de la del resto de la familia. No sostenga ni acarree la ropa para lavar cerca del cuerpo o la cara a fin de evitar el contagio. Lávese las manos con agua y jabón después de estar en contacto con la ropa sucia.

- Colocar los pañuelos de papel utilizados por el enfermo en una bolsa y botarlos junto con los desperdicios de la casa. Se puede colocar una bolsa al lado de la cama para este fin.

- Limpiar las mesas, las superficies y otras áreas de la casa regularmente, utilizando los productos de limpieza habituales.

Prevención ①

Cómo prevenir el contagio de la gripe

Cómo prevenir el contagio de la gripe en la comunidad
Permanezca en su casa si está enfermo/Las personas enfermas no deben salir de su casa hasta que se hayan recuperado porque pueden contagiar a otros.

Durante una temporada normal de gripe, las personas con gripe deben evitar el contacto con los demás por aproximadamente 5 días después de haber estado expuestas a la enfermedad. Durante una pandemia gripal (epidemia a nivel mundial), las autoridades de salud pública brindarán información sobre cuánto tiempo las personas afectadas deben permanecer en sus casas.

A usted y a sus seres queridos les puede interesar utilizar el Internet como recurso principal. El Internet puede servir como enlace con recursos externos tales como información actualizada sobre la gripe, servicios médicos y sociales y acceso a los servicios de entrega de alimentos. El Internet ayuda a reducir la transmisión de la gripe al permitir que las personas enfermas permanezcan en sus casas. Si la persona enferma debe salir de su hogar (por ejemplo para una visita al médico), debe utilizar una mascarilla quirúrgica o una mascarilla respiratoria, si le fuese recomendada, y hacer lo siguiente:

- cubrirse la boca y la nariz al toser y estornudar, utilizando pañuelos de papel o el hueco del codo en lugar de las manos;
- utilizar pañuelos de papel para limpiarse la mucosidad y las secreciones de la boca y la nariz;
- desechar los pañuelos usados en el cesto de basura, o llevar consigo una bolsa plástica pequeña (de tipo zip-lock, por ejemplo) para colocar los pañuelos usados;
- lavarse las manos con agua y jabón o utilizar un gel desinfectante para manos a base de alcohol después de taparse la boca para toser o estornudar, después de limpiarse o sonarse la nariz y después de tocar objetos y materiales contaminados, como los pañuelos;
- durante una pandemia de gripe, sólo las personas encargadas del cuidado o de brindar ayuda deben entrar a una casa donde hay un enfermo de gripe pandémica, a menos que ya hayan tenido la gripe;
- si otras personas tienen que entrar a la casa, deben evitar el contacto directo con el enfermo y utilizar las precauciones de control de infecciones recomendadas en este folleto.

Fuentes: Esta guía está basada en información actual del Plan de Gripe Pandémica del Departamento de Salud y Servicios Humanos del Condado de Montgomery, MD, y puede ser modificada. El presente documento fue adaptado y reimpreso con permiso de Salud Pública - Condado de Seattle y King, WA.

Prevención

Cúbrase al toser

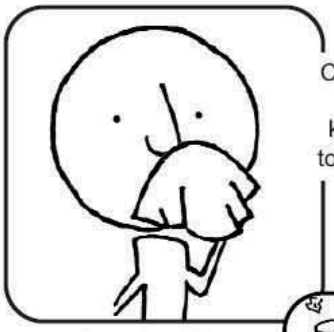
Técnicas que todos pueden emplear para limitar la transmisión de infecciones al toser o estornudar

Prevención ②

Cúbrase al toser

¡Pare la propagación de gérmenes que lo enferman a usted y a otras personas!

Cubra su tos



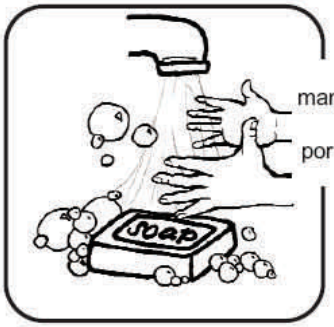
Cubra su boca y nariz con un kleenex cuando tosa o estornude

o

tosa o estornude en la manga de su camisa, no en sus manos.

Deseche el kleenex sucio en un basurero.

Lávese las manos después de toser o estornudar.



Lávese las manos con jabón y agua tibia por 20 segundos

o

límpielas con un limpiador de manos a base de alcohol.

Minnesota Department of Health
717 SE Delaware Street
Minneapolis, MN 55414
612-676-5414 or 1-877-676-5414
www.health.state.mn.us

Prevención

Cómo mantener la mente y el cuerpo sanos

Información importante sobre cómo mantener su salud mental y física y la de los demás durante la gripe

Prevención ③

Cómo mantener la mente y el cuerpo sanos

Lo que debe recordar para tratar de comprender un brote o una pandemia de gripe:

- Es normal preocuparse por su seguridad y la de su familia.
- Todos resultan afectados por un brote o una pandemia de gripe.
- La angustia y el enojo son reacciones normales.
- Concentrarse en sus puntos fuertes le ayudará a curarse.
- Todos tienen necesidades diferentes y distintas maneras de enfrentar la adversidad.

Reacciones comunes que pueden tener lugar durante un brote o una pandemia de gripe:

- Dificultad para hablar, dormir, caminar y concentrarse.
- Mayor irritabilidad.
- Depresión, tristeza, cambios bruscos de humor y llorar con facilidad.
- Sensación de impotencia.
- Preocupación por la pérdida de ingresos y la protección laboral, especialmente si debe permanecer en el hogar durante un período prolongado.
- Preocupación por las personas que dependen de su cuidado.
- Temor por estar alejado de las actividades habituales.
- Sentimientos de falta de control, especialmente cuando el control queda totalmente en manos de otros.
- Aumento en el aburrimiento.

Cómo mantenerse saludable si debe permanecer en su casa:

- Aprenda todo lo que pueda sobre la gripe y conozca las reacciones normales que suceden durante un brote o una pandemia de gripe.
- Mantenga su rutina habitual en la mayor medida posible

Prevención ③

Cómo mantener la mente y el cuerpo sanos

- Tenga a mano actividades para evitar el aburrimiento (juegos, juguetes, etc.) y mantenga su mente activa.
- Comuníquese con un profesional de salud mental o llame al Centro de Crisis del Condado de Montgomery (240-777-4000) antes, durante y después de un brote o una pandemia de gripe si las estrategias de autoayuda no son suficientes o si cree que está abusando de las drogas o del alcohol para enfrentar la situación.
- Mantenga el lugar donde vive tan cómodo como sea posible.
- Duerma bien, trate de hacer ejercicio, ingiera alimentos saludables y relájese.
- Elabore un plan de emergencia familiar que incluya un lugar de encuentro en caso de tener que separarse y números de teléfono importantes.

Preste atención especial a los niños

- Haga saber a los niños que es normal sentirse afectados cuando sucede algo que produce miedo.
- Aliente a los niños a expresar sus sentimientos y pensamientos, sin juzgarlos.
- Disfrute de sus hijos y realice actividades junto a ellos.
- Apague la televisión y la radio, especialmente si las noticias le preocupan. Sus hijos pueden percibir si usted está preocupado/a.

Fuentes:

Administración de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, Abuso de Sustancias y Servicios de Salud Mental. DE CERO A TRES: *Little Listeners in an Uncertain World*, www.zerotothree.org/coping. Myers, D. G. (1985).

Helping the helpers: A training manual. En D. M. Hartsough & D. G. Myers (Eds.), ***Disaster Work and Mental Health: Prevention and Control of Stress Among Workers*** (Publicación de DHHS N.° ADM 85-1422, pp. 45-149). Rockville, MD: NIMH. Flynn, B (1987).

Volver a casa después del trabajo en una catástrofe. En ***Prevention and Control of Stress Among Emergency***

Prevención

Cómo utilizar el termómetro

Pasos que todos deben saber para usar un termómetro digital oral

Prevención 4

Cómo utilizar el termómetro

Utilice un termómetro digital con números, no la clase de termómetro antiguo con mercurio (que tiene una línea plateada o roja). Los termómetros antiguos con mercurio son un peligro para el ambiente y la salud de las personas y deben ser desechados de la manera adecuada. Por favor, llame a la División de Servicios de Desechos Sólidos del Condado de Montgomery al 240-777-6400 para obtener instrucciones sobre cómo desechar sus termómetros antiguos.

Uso oral (sólo para termómetros digitales básicos)

- Coloque el extremo del termómetro debajo de la lengua. La boca debe permanecer cerrada. No muerda el termómetro.
- Cuando escuche los "bips" retire el termómetro de la boca.
- Lea los números que aparecen en la pantalla. La temperatura normal es de 98.6 grados F, 37.0 °C.

Uso en la axila

- Coloque el extremo del termómetro en el hueco de la axila de manera que la punta esté en contacto con la piel. Mantenga el brazo pegado al cuerpo.
- Cuando escuche los "bips", retire el termómetro.
- Lea los números que aparecen en la pantalla. La temperatura normal es de 98.6 grados F, 37.0 °C.

Nota: Se recomienda el uso rectal en los bebés y los niños pequeños. Las instrucciones para utilizar este método aparecen en el envase del termómetro. En ocasiones puede tener que tomar la temperatura de un adulto en forma rectal.

Cómo limpiar el termómetro

- Utilice toallitas con alcohol o algodón (saturado con isopropanol al 70% o alcohol para fricciones).
- Frote la toallita con alcohol por todo el termómetro.
- Seque el termómetro con un paño seco limpio o con algodón.
- NUNCA vuelva a guardar un termómetro sin limpiar en su estuche.

Prevención

Formas para desinfectar

Métodos usados para desinfectar diferentes tipos de superficies para una mejor prevención durante la temporada de gripe o influenza

Prevención 5

Formas para desinfectar

Es importante limpiar las superficies tales como mesas, inodoros y lavabos, pasamanos, teléfonos, teclados y mouse de computadoras, controles remotos y otras superficies de su hogar.

Desinfectante	Uso recomendado	Precauciones
Se puede utilizar cloro/ blanqueador de uso doméstico diluido en proporción de 1 a 10 en agua. Por ejemplo, para preparar 1/4 de galón de desinfectante: mezcle 1/3 de taza de cloro con 3 1/3 tazas de agua. Para conservar las propiedades desinfectantes del cloro, guárdelo en un recipiente opaco y evite la exposición a la luz solar. **Vuelva a mezclar diariamente para lograr máxima efectividad.** El spray para superficies de Clorox® es una buena alternativa. Las toallitas desinfectantes de superficies también son una alternativa apropiada.	Desinfección de materiales contaminados con sangre y fluidos corporales.	Debe utilizarse en áreas bien ventiladas. Se deben usar guantes y ropa protectora mientras se utiliza el cloro. NO mezclar con ácidos fuertes o productos a base de amoníaco para evitar la liberación de gases tóxicos. Corrosivo para los metales.
Alcohol: Alcohol isopropílico (alcohol para frotar) al 70% o alcohol etílico al 60%. Para la higiene de las manos se puede utilizar Purell® o un limpiador antibacterial sin agua similar.	Superficies lisas de metal, mesas y otras superficies en las que no se puede utilizar cloro.	Inflamable y tóxico. Debe utilizarse en áreas bien ventiladas. Evite inhalar. Mantener alejado de las fuentes de calor, equipos eléctricos, fuego y superficies calientes.

Prevención

Manual de Preparación para quedarse en Casa por la gripe o influenza

Lista de artículos sugeridos que pueden incluirse en un equipo de emergencia.

Prevención 6

Manual de Preparación para quedarse en Casa por la gripe/influenza

Lista de artículos recomendados para incluir en los kits de emergencia de su hogar:

- **Termómetro (preferentemente digital)**— este manual incluye la información sobre cómo tomar la temperatura y limpiar el termómetro.

- **Toallitas con alcohol o algodón saturado con alcohol isopropílico al 70% o alcohol para fricciones (para limpiar el termómetro).**

- **Medicamentos para reducir la fiebre (Motrin®, Advil™ o Tylenol™)** tomarlo según las indicaciones del médico.

- **Jugos y líquidos** — ¡la hidratación es importante!
- **Cloro** — Este manual incluye una fórmula desinfectante.
- **Utensilios, platos, tazas y servilletas de papel/plástico:** para evitar tener que lavar la vajilla utilizada por la(s) persona(s) con gripe.

- **Pañuelos de papel:** para limpiar las secreciones respiratorias. Desechar después de su uso en el cesto de basura más cercano.
- **Agua y jabón:** para lavarse las manos.
- **Gel desinfectante de manos (como Purell®)**: para usar cuando no se puede lavar las manos con agua y jabón.

- **Bolsas para basura:** para desechar productos usados (por Ej. toallitas y productos de plástico y papel).
- **Mascarillas quirúrgicas (con cintas de atar) o mascarillas respiratorias (para sostener detrás de las orejas), uno por cada persona de la familia**: utilizar sólo si lo indican los Servicios de Salud Pública del Condado de Montgomery (que serán notificados por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades).
- **Lista de recursos de Internet para la posible entrega de productos y servicios a su hogar (por Ej. comestibles o productos médicos).**

Cómo brindar cuidados

Cuidado para las familias, los amigos, los vecinos y las mascotas

Cómo brindar cuidados

Cómo cuidar a una persona con gripe/influenza

Consejos y sugerencias sobre los métodos para cuidar a una persona con gripe

Cómo brindar cuidados 1

Cómo cuidar a una persona con gripe/influenza

Durante un brote grave o pandemia de gripe, cuando hay personas infectadas en todo el mundo, los medios de comunicación y los profesionales de la salud informarán a los residentes del Condado de Montgomery cómo obtener asesoramiento y atención médica. **La siguiente información es una guía general y no pretende reemplazar el asesoramiento médico de un profesional de la salud.**

Control y contención emocional

Lleve un registro de atención. Fecha, hora y observaciones. Anote la siguiente información sobre la persona enferma como mínimo una vez por día o con mayor frecuencia si cambian los síntomas; incluya la fecha y la hora. Por favor, consulte el registro de cuidado adjunto (Planilla de Cuidado # 2) .

- Controle la temperatura de la persona utilizando un termómetro digital.
- Controle la piel de la persona para ver su color (rosado, pálido o azulado) y si hay erupción.
- Registre la cantidad aproximada de líquidos consumidos por día y durante la noche.
- Registre cuántas veces por día va al baño la persona enferma y el color de la orina (claro a amarillo claro, amarillo oscuro, marrón o rojo).
- Registre todos los medicamentos, dosis y horarios de administración.

Coloque toallitas y un cesto de basura para desecharlas al alcance de la persona enferma.

Recuerde que la fiebre es una señal de que el cuerpo está luchando contra la infección. Desaparecerá cuando la persona mejore. Pasar una esponja con agua tibia (a la temperatura de la muñeca) puede bajar la temperatura, pero sólo mientras se está realizando ese procedimiento. **No pase una esponja con alcohol.**

Esté atento a las complicaciones de la gripe. Las complicaciones son comunes en las personas que padecen afecciones tales como diabetes, enfermedad cardiaca y problemas pulmonares, pero pueden aparecer en cualquier persona con gripe. **Si la persona enferma desarrolla alguna de las siguientes complicaciones, llame a su médico, o a la Línea de Información de Salud Pública del Condado de Montgomery, 240-777-4200.**

- Dificultad para respirar, respiración acelerada o color azulado en la piel o labios.
- Expectoración de sangre.
- Señales de deshidratación e imposibilidad de ingerir líquidos en cantidad suficiente.
- Dificultad para responder o comunicarse adecuadamente o señales de confusión.
- Convulsiones.
- Empeora después de aparentar una mejoría.
- Es un bebe menor de 2 meses que tiene fiebre, se alimenta mal, orina menos de tres veces por día o muestra otros signos de enfermedad.

Cómo brindar cuidados 1

Cómo cuidar a una persona con gripe/influenza

Medicamentos

Utilice ibuprofeno (AdvilTM o Motrin®) o acetaminofen (Tylenol™) o adopte otras medidas indicadas por su médico para aliviar la fiebre, el dolor de garganta y el malestar general. **No administre aspirina a los niños o adolescentes porque puede provocar el síndrome de Reye, enfermedad que puede resultar mortal.**

Líquidos y nutrición

Si la persona no está vomitando, ofrézcale pequeñas cantidades de líquido frecuentemente para evitar la deshidratación, aunque no tenga sed. Si la persona enferma no está ingiriendo alimentos sólidos, incluya líquidos que contengan azúcares y sales, como caldos o sopas, bebidas deportivas como Gatorade® (diluida mitad y mitad en agua), Pedialyte® o Lytren® (sin diluir), ginger ale, bebidas colas y otras gaseosas, pero no bebidas dietéticas o que contengan cantidades grandes de cafeína. Orinar regularmente es una buena señal de hidratación.

Cantidad mínima diaria de líquidos recomendados cuando no se ingieren alimentos sólidos:

Niños pequeños: 1 ½ oz. por libra de peso por día (multiplicar el peso del niño por 1.5). Ejemplos:

- un niño que pesa 10 lb. necesita aproximadamente 15 oz. de líquidos por día
- un niño que pesa 20 lb. necesita aproximadamente 30 oz. de líquidos por día

Niños mayores y adultos: 1 ½ a 2 ½ cuartos de galón por día (3-5 tazas de 8 oz. ó 2-3 latas o botellas de 12 oz.).

Si la persona está vomitando, no le dé líquidos ni alimentos por boca por lo menos por 1 hora. Deje descansar el estómago. Luego ofrézcale un líquido claro, como agua, té suave, ginger ale o caldo en cantidades muy pequeñas. Comience con 1 cucharadita o 1 cucharada de líquido claro cada 10 minutos. Si la persona vomita, deje descansar el estómago nuevamente por otra hora. Reintente ofreciendo pequeñas cantidades de líquido claro con frecuencia. Cuando cesen los vómitos, aumente gradualmente la cantidad de líquido y ofrezca líquidos que contengan azúcares y sales. Después de 6-8 horas de dieta líquida sin vómitos, agregue alimentos sólidos que sean fáciles de digerir, como galletitas saladas, tostadas, sopa, puré de papas o arroz. Retorne a una dieta normal gradualmente.

Los bebés que son amamantados y vomitan pueden continuar tomando el pecho. Deje que su bebé tome el pecho con mayor frecuencia; amamántelo durante 4-5 minutos cada 30-45 minutos o déle cantidades pequeñas (1/2 onza o menos cada vez) de Pedialyte® o Lytren® cada 10 minutos en una mamadera.

Cómo brindar cuidados 1

Cómo cuidar a una persona con gripe/influenza

Pídale a la persona que evite beber alcohol y fumar. **No permita fumar en la casa.**

Esté atento a las siguientes señales de deshidratación o si no está tomando suficienes líquidos:

- Debilidad o que no responde;
- Poca saliva / boca y lengua secas;
- Ojos hundidos;
- Falta de flexibilidad o turgencia cutánea: controle tomando capas de la piel entre el pulgar y el dedo mayor y pellizcando suavemente durante 1 segundo. Normalmente la piel vuelve a su forma plana normal de inmediato. Si la persona está deshidratada, la piel permanece elevada o demora más de 2 segundos en volver a su lugar. El mejor lugar para probar es la piel del abdomen en los niños y la parte superior del pecho en los adultos;
- Lactantes: menos de 3 pañales mojados durante las últimas 24 horas es señal de deshidratación,
- Menor cantidad de orina, que se torna de color amarillo oscuro por la deshidratación. Las personas enfermas que ingieren suficiente cantidad de líquido deben orinar como mínimo cada 8-12 horas;
- Si la persona enferma está deshidratada, déle sorbos o cucharadas de líquidos frecuentemente durante un período de 4 horas. Observe si aumenta la cantidad de orina, si la orina tiene un color más claro y si mejora el estado general de la persona.
- La deshidratación en los lactantes y las personas mayores puede ser peligrosa; procure atención médica de inmediato si los síntomas continúan empeorando.

Cómo mantener la mente sana

- Mantenga a la persona enferma en la mayor comodidad posible. **El descanso es importante.**
- Dígale a su familia por qué se les puede pedir a las personas que se queden en sus casas.
- Dígale a su familia que son reacciones normales ante un hecho estresante tener sentimientos tales como: nerviosismo, angustia, enojo, dificultad para dormir y tristeza.
- Comuníquese con un profesional de salud mental o llame al Centro de Crisis del Condado de Montgomery (240-777-4000) antes, durante y después de un brote o una pandemia de gripe si las estrategias de autoayuda no son suficientes o si cree que está abusando de las drogas o del alcohol para enfrentar la situación.

Para los niños:

- Haga saber al niño que es normal sentirse afectado cuando sucede algo malo o que produce miedo.
- Aliente al niño a expresar sus sentimientos o pensamientos, sin juzgarlos. **Retorne a las rutinas diarias tanto como sea posible.**

Fuentes: El presente documento fue adaptado y reimpreso con permiso de Salud Pública – Condado de Seattle y King, WA. Información obtenida del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE.UU., los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades y el Departamento de Salud y Servicios Humanos, Abuso de Sustancias y Salud Mental de los EE.UU.

Cómo brindar cuidados

Registro de Atención Personal

Tabla para registrar la salud de una persona durante la gripe

Registro de Atención Personal

Registro de cuidado de una persona con gripe

(Copiar, completar y llevar las hojas del registro a las visitas con el médico)

Nombre:_____ Nombre del médico:_____

Fecha	Hora	Observaciones*	Temperatura	Medicamentos

* Cualquier síntoma, como la tos, la confusión, el aspecto de una persona, lo que hace la persona, los líquidos o alimentos ingeridos desde la última observación.

Registro de Atención Personal

Registro de cuidado de una persona con gripe

(Copiar, completar y llevar las hojas del registro a las visitas con el médico)

Nombre:_____ Nombre del médico: _____

Fecha	Hora	Observaciones*	Temperatura	Medicamentos

* Cualquier síntoma, como la tos, la confusión, el aspecto de una persona, lo que hace la persona, los líquidos o alimentos ingeridos desde la última observación.

Cómo brindar cuidados

Lista de verificación de provisiones para animales en caso de una catástrofe

Recurso para informarse sobre el cuidado de una mascota durante una emergencia

Cómo brindar cuidados 3

Lista de verificación de provisiones para animales en caso de catástrofe

Lista de verificación de provisiones para animales en caso de catástrofe

¡PREPARE SU KIT DE EMERGENCIA HOY MISMO!

ALIMENTOS
- Tenga provisiones guardadas en recipientes herméticos para una semana como mínimo.
- Renueve los alimentos cada tres meses.
- Incluya un abridor de latas, una cuchara y un recipiente adicional.

AGUA
- Tenga provisiones guardadas en recipientes herméticos para dos semanas como mínimo.
- Renueve el agua cada dos meses.
- Incluya un recipiente adicional.

IDENTIFICACIÓN
- Los animales deben llevar siempre su collar y placa de identificación.
- Identifique a su animal de manera permanente con un microchip.
- Tenga fotografías actualizadas de sus animales.
- Inclúyase en algunas fotos como prueba de su propiedad.

MEDICAMENTOS DE PRIMEROS AUXILIOS
- Prepare o compre un kit básico y un libro de primeros auxilios para animales.
- Incluya como mínimo provisiones para una semana de los medicamentos que se utilizan para tratamientos prolongados.
- Haga confeccionar una placa para el collar de su animal que indique las necesidades médicas.

PROVISIONES PARA LA HIGIENE
- Prepare un pequeño recipiente con lavavajillas y desinfectante.
- Incluya varios rollos de toallas de papel y bolsas de plástico.

E • A • R • S

EMERGENCY ANIMAL RESCUE SERVICE

NO ANIMAL LEFT BEHIND!

Cómo brindar cuidados 3

Lista de verificación de provisiones para animales en caso de catástrofe

Lista de verificación de provisiones para animales en caso de catástrofe

NECESIDADES ESPECÍFICAS DE ALGUNAS ESPECIES

AVES, REPTILES Y CONEJOS

- Provisión de toallas para jaulas para una semana como mínimo.
- Una red con mango largo, toalla gruesa y frazada.
- Una linterna y pilas extra.
- Botellas o recipientes con agua adicional.
- Una jaula de evacuación.

PERROS

- Pala para recoger excrementos y/o bolsas pequeñas de plástico.
- Canasta o jaula plegable.
- Bozal, correa y estaca con cable/tornillo.

GATOS

- Caja extra para piedritas sanitarias y pala para recoger.
- Provisión de piedritas sanitarias para una semana.
- Jaula pequeña de plástico.
- Arnés y correa.

CABALLOS, CERDOS Y GANADO VACUNO

- Cabestro y rienda para cada animal.
- Comedero extra, bebedero, bloque de sal y soga para vareo.
- Recipientes de residuos limpios para almacenar grandes cantidades de agua.
- Provisión de materiales para cama para dos semanas.
- Paneles de vallado para armar espacios cerrados más pequeños.
- Rastrillo para estiércol.

UNIITED ANIMAL NATIONS
PO BOX 188890
SACRAMENTO, CA 95818
(916) 429-2457 tel
(916) 429-2456 fax
www.uan.org web
info@uan.org email

Cómo brindar cuidados

Guía para los empleados que regresan al trabajo después de la gripe/influenza

Sugerencias para las personas que acaban de recuperarse de la gripe y pueden regresar al trabajo.

Cómo brindar cuidados 4

Guía para los empleados que regresan al trabajo después de la gripe/influenza

Panorama de los síntomas del virus de la gripe (influenza)

Los virus de la gripe se transmiten de persona a persona principalmente a través de las microgotas respiratorias (por ejemplo, cuando una persona infectada tose o estornuda cerca de otra no infectada, normalmente a 3 pies de distancia o menos). El virus también se puede transmitir por medio del contacto con las secreciones respiratorias infecciosas o contagiosas que están en las manos de una persona infectada o por tocar objetos o superficies contaminadas con el virus.

El período típico de incubación, es decir el lapso que transcurre entre el momento en que una persona sufre la primera exposición a una enfermedad infecciosa y aquel en el que aparecen las primeras señales y síntomas, es de 1 a 4 días en el caso de la gripe, con un promedio de 2 días. Los adultos pueden contagiar desde el día antes de que aparezcan los síntomas hasta aproximadamente 5-7 días después del comienzo de la enfermedad. Los niños pueden contagiar durante más de 10 días después del comienzo de los síntomas. Las personas gravemente inmunocomprometidas pueden contagiar durante semanas o meses.

Criterios actuales para los empleados que regresan al trabajo después de una gripe estacional

Los trabajadores que se enfermaron con gripe deben permanecer en sus casas hasta que se cumplan todos los criterios siguientes:

- Que hayan transcurrido por lo menos 5 días desde que comenzaron los síntomas de la enfermedad Y
- La fiebre haya desaparecido durante por lo menos 24 horas, Y
- Se esté recuperando de la tos (menor frecuencia y cantidad de secreciones sin malestar en el pecho o dificultad para respirar.

Cuando regresan al trabajo, los empleados deben continuar respetando los protocolos de higiene para la tos y el lavado de manos. (Ver *Cúbrase al toser* - Hoja de prevención N.° 2).

Criterios para la gripe pandémica

Los expertos no saben si el modo de transmisión, período de incubación o período de contagio del virus de una gripe pandémica será similar a los de la gripe estacional común. Debido a ello, los empleadores deben estar atentos a las recomendaciones específicas que emitan los Servicios de Salud Pública del Condado de Montgomery durante una pandemia de gripe. Las instrucciones para el manejo de la enfermedad en el lugar de trabajo, que incluyen el momento que se considera seguro para que los trabajadores regresen a sus empleos, se comunicarán por varios medios según sea necesario. Para obtener la información más actualizada, comuníquese con la Línea de Información sobre Salud Pública del Condado de Montgomery al 240-777-4200 o visite www.montgomerycountymd.gov.

Manual de Preparación para quedarse en Casa

Recursos

Gobierno del Condado de Montgomery

www.montgomerycountymd.gov

Línea de Información sobre Salud Pública
240-777-4200

Línea Directa de 24 horas del Centro de Crisis
240-777-4000

Cruz Roja Americana

www.redcross.org

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

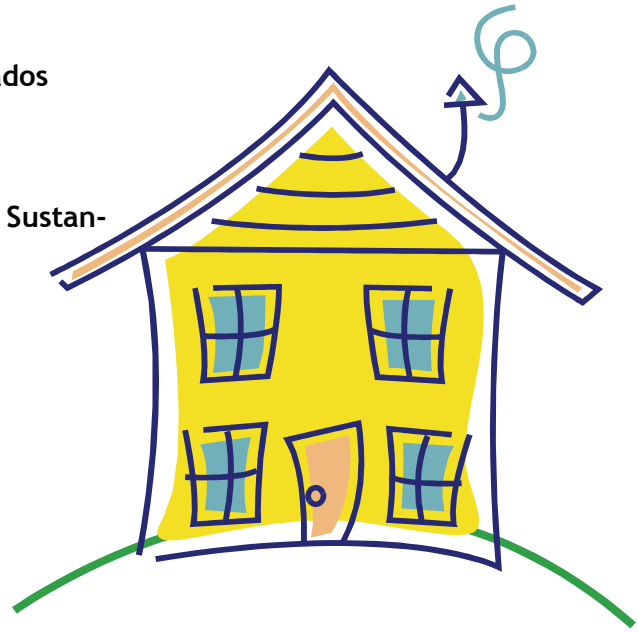
www.cdc.gov

Sociedad Protectora de Animales de los Estados Unidos
www.hsus.org

Administración de los Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental
www.samhsa.gov

Organización Mundial de la Salud

www.who.org



Departamento de Salud y Servicios Humanos del Condado de Montgomery
Servicios de Salud Pública

Public Health
Prevent. Promote. Protect.