

Recomendaciones que debemos tener en cuenta en el domicilio:

- Siga en todo momento las recomendaciones que le ha dado el personal sanitario del Centro de Salud, Urgencias, etc. y tome la medicación tal como le ha indicado su médico.
- Beber líquidos (agua, caldos, etc.) para mantener una adecuada hidratación.
- Los útiles de aseo personal (cepillos de dientes, maquinillas de afeitar, toallas, etc.) deben de ser de uso exclusivo y no se deben de compartir con el resto de los convivientes.
- La limpieza de platos, vasos, etc. se debe realizar con agua y jabón o con el lavavajillas.
- La limpieza de la casa se debe de realizar con los detergentes o desinfectantes que utiliza habitualmente.

Algunas preguntas que nos podemos hacer sobre el síndrome gripal.

¿Cómo se transmite entre las personas?

Se transmite a través de las gotas de saliva o de moco que expulsamos cuando tosemos o estornudamos. Estas gotas pueden producir contagio si la persona enferma tose y está a menos de un metro de distancia de otra persona. Otra vía es a través de las manos o cualquier objeto que haya tenido contacto con las secreciones del enfermo.

¿Se dispone de medicamentos eficaces para tratar el síndrome gripal? ¿Quién debe recibirlos?

La respuesta es SI. La administración de medicación antiviral debe ser decidida por personal médico. La mayoría de los pacientes con Gripe no necesitan recibir estos tratamientos.

¿Se debe de vacunar de la Gripe?

Solo esta indicada la vacuna en aquellas personas que tienen un especial riesgo de que la Gripe se complique (Ejem. mayores de 65 años, embarazadas, personas con enfermedades respiratorias, cardíacas, etc.).

¿Tenemos que evitar entrar en contacto con el ambiente hospitalario o con los profesionales sanitarios – médicos, enfermeras, etc.- dado que estos profesionales nos pueden llegar a transmitir la enfermedad?

La respuesta es NO, pues los profesionales sanitarios, aunque están expuestos a unos riesgos inherentes a su trabajo, toman las precauciones adecuadas para evitar contagiarse de la gripe cuando atienden a enfermos en los que se sospecha o se conoce que padecen la enfermedad.

CUANDO SE DEBE BUSCAR ATENCION MÉDICA DE MANERA URGENTE:

ADULTOS:

- Dificultad para respirar
- Dolor u opresión en pecho persistente.
- Vómitos persistentes.
- Que tras la mejoría de los síntomas de la gripe, éstos vuelvan con fiebre y tos más intensa.

NIÑOS:

- Dificultad para respirar o respiración muy rápida.
- Coloración azulada o grisácea de la piel.
- No bebe suficientes líquidos.
- Vómitos severos o persistentes.
- Somnolencia, falta de respuesta.
- Irritabilidad, el niño no quiere permanecer en brazos.
- Que tras la mejoría de los síntomas de la gripe, éstos vuelvan con fiebre y tos más intensa.

Tríptico elaborado por la Unidad de Programas del Servicio de Medicina Preventiva:



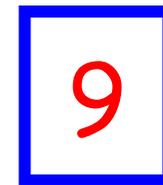
GENERALITAT VALENCIANA

Conselleria de Sanitat Universal i Salut Pública



RECOMENDACIONES PARA PACIENTES CON SOSPECHA DE ENFERMEDAD RESPIRATORIA FEBRIL (SINDROME GRIPAL)

Versión 3. 25 de Septiembre de 2018



Unidad de Programas
Servicio de Medicina Preventiva

Comisión de Infección Hospitalaria,
Profilaxis y Política Antibiótica

¿Quién debe seguir estas recomendaciones?

Aquellas personas con sospecha de infección respiratoria aguda, es decir, que presenten los siguientes signos o síntomas:



Otros síntomas pueden ser: mucosidad nasal, dolor muscular, malestar general, dolor de cabeza, diarrea y/o vómitos.

¿Por qué es importante que se sigan estas recomendaciones?

Para evitar la transmisión de los gérmenes a otras personas (convivientes, familiares, compañeros de trabajo, en nuestra vida cotidiana, profesionales sanitarios y otros pacientes que estén esperando a ser atendidos cuando vayamos a un Centro de Salud o Urgencias del hospital), y de esta manera evitar que puedan enfermar.

¿Cuándo se deben seguir estas recomendaciones?

Estas recomendaciones se deben seguir en la vida cotidiana, en el domicilio, cuando se esté esperando para recibir atención sanitaria y mientras se recibe ésta.

Recomendaciones:

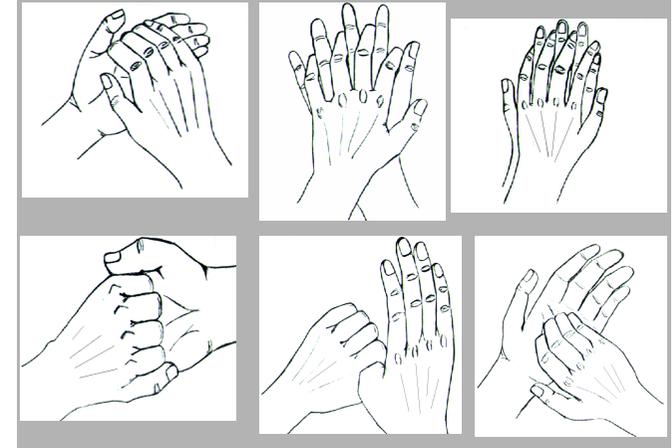
1. Cuando vaya a toser o estornudar debe cubrir su boca y nariz con un pañuelo de papel. Después debe tirar el pañuelo en una papelera o contenedor de basuras.
2. A continuación debemos lavar las manos con agua y jabón o aplicar una solución alcohólica para desinfección de manos. Realizar lavados

de manos frecuentes y siempre después de toser, estornudar, haberse tocado nariz o boca.

3. Cuando no se disponga de pañuelos de papel para toser o estornudar, debe cubrir la boca y nariz con la parte superior del brazo.
4. Se debe de permanecer a más de un metro de distancia de otros convivientes en el domicilio.
5. Si se dispone de mascarilla quirúrgica, ésta se deberá utilizar siempre que exista la posibilidad de estar a menos de un metro de distancia de otra persona.
6. Debe permanecer en el domicilio durante 7 días después de la aparición de los primeros síntomas, o hasta 24 horas después de que los síntomas hayan desaparecido.
7. Si es posible, el enfermo deberá permanecer en una habitación individual que disponga de una adecuada ventilación.
8. Si la persona enferma necesita desplazarse (Ej, para recibir atención médica), debe usar mascarilla quirúrgica.
9. Cuando estemos cerca de una persona que tosa o estornude, y no cubra su boca o nariz con un pañuelo, debemos mantenernos a una distancia de más de un metro.
10. Evitar llevar las manos a los ojos, nariz y boca, para evitar propagar la infección.
11. La persona enferma debe recibir el mínimo número de visitas.
12. Todos los convivientes deben lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón, especialmente después de toser o sonarse la nariz. También puede utilizarse una solución alcohólica.

Como realizar la Higiene de las Manos:

- Cuando se realice el lavado de manos con **AGUA y JABON** el procedimiento a seguir será el siguiente: humedecer las manos con agua, aplicar el jabón, y frotar siguiendo el esquema que a continuación se especifica.
- Cuando se realice la aplicación de la **SOLUCION ALCOHOLICA**, se deben aplicar aproximadamente 3 ml de producto sobre las manos y frotar, siguiendo el esquema que se especifica a continuación, durante aproximadamente 20-30 segundos.
- Siempre que tengamos las manos visiblemente manchadas (gotas de saliva, moco, etc.) se debe realizar un lavado previo de manos con agua y jabón.



Forma correcta de colocarse la Mascarilla:

- Es muy importante ajustar la banda flexible a la nariz.

