

Recomendaciones para pacientes y familiares en casos de gripe

La gripe se contagia desde dos días antes de presentar los síntomas, hasta 7 días después. Siga estas recomendaciones generales.

■ Recomendaciones para los pacientes:

✓ **El tratamiento consiste en:**

- Hacer reposo. Recomendamos no salir del domicilio hasta que haya pasadas 24 horas de la desaparición de la fiebre.
- Beber abundantes líquidos para prevenir la deshidratación: agua, zumo, caldos...
- Tomar analgésicos y antitérmicos.

✓ **Para prevenir el contagio además:**

	Al toser, tapar la boca y la nariz con el antebrazo.
	Usar pañuelos desechables para taparse la boca y la nariz al toser y estornudar, y tírelos después de cada uso.
	Lavar a menudo las manos con agua y jabón o soluciones antisépticas con base alcohólica. Especialmente debe hacerlo después de haber tosido o estornudado, tras las comidas y tras el contacto con otras personas.
	Si es posible, no comparta la habitación con ninguna otra persona. Permanezca en una habitación separada de las áreas comunes del domicilio, y con ventilación directa hacia el exterior, si es posible.
	Si tiene que permanecer en contacto con otras personas use mascarilla.
	No comparta cubiertos, vasos, botellas, toallas, pañuelos...

✓ **Vigile la aparición de signos de alerta.** Reconsulte en caso de:

- Dificultad respiratoria.
- Confusión mental.
- Tras 4 días tiene todavía fiebre alta.

▪ Recomendaciones para las personas que viven con el enfermo de gripe

- ✓ La persona enferma **no debe recibir visitas**.
- ✓ Si es posible, **una sola persona debe ejercer de cuidador**.
- ✓ Evite estar cara a cara con el enfermo.
- ✓ Debe seguir las **mismas medidas higiénicas** que hemos detallado para el enfermo, es decir que deben lavarse las manos con agua y jabón o soluciones alcohólicas siempre que entren en contacto con el paciente o su entorno.
- ✓ Para secarse las manos tras el lavado utilice papel y tírelo a la basura, o si no es posible, debe usar una toalla para cada persona.

▪ Recomendaciones para la limpieza general del domicilio:

- ✓ Tire a la basura los pañuelos de papel y otros objetos de un solo uso utilizados por el enfermo, y lávese las manos con agua y jabón, o con productos que contengan alcohol, después de haberlos tocado.
- ✓ Limpie con frecuencia el entorno del paciente. Utilice productos que contengan lejía para la limpieza de las superficies, en especial las mesillas de noche, pomos, interruptores y el baño. Utilice trapos de un solo uso o exclusivos para la zona.
- ✓ Mantenga una buena ventilación del domicilio.
- ✓ No es necesario lavar por separado las sábanas, platos, vasos y cubiertos utilizados por el enfermo, pero no deben compartirlos.



Para dudas y consultas puede
llamar al 935656000



Xarxa Catalana Hospitals Sense Fum