

## **RECOMENDACIONES DEL DEPARTAMENTO DE SALUD DEL CONDADO SOBRE LA INFLUENZA PORCINA**

Si usted o un miembro de la familia desarrolla síntomas como las de la influenza (gripe), el Departamento de Salud del Condado de Westchester recomienda que tome las siguientes medidas para mejorar su salud y evitar el contagiar a otros.

### **Si usted desarrolla síntomas como las de la influenza (gripe):**

- Quédese en casa hasta que se alivien sus síntomas.
- Evite el contacto cercano con otros.
- Tápese la boca al toser y límpiense las manos con agua y jabón o con un desinfectante de manos a base de alcohol después de toser o de estornudar.
- Tome líquidos transparentes como el agua, caldo o bebidas deportivas.
- Los padres deben llevar a sus infantes a evaluar por un pediatra.

### **Busque atención médica de emergencia cuando usted:**

- Tenga dificultad al respirar o dolor en el pecho
- Tenga vómitos o no pueda soportar nada líquido.
- Demuestre señales de deshidratación, como el sentirse mareado al pararse, no poder orinar, o en los infantes, no tener lágrimas al llorar.
- Se sienta confundido o menos responsivo que lo normal.

### **Miembros de la familia deben:**

- Hacer recordar a la persona enferma que se tape la boca al toser y se lave las manos frecuentemente, especialmente después de toser o estornudar.
- Lavarse las manos frecuentemente, usando agua y jabón o un desinfectante a base de alcohol. Use toallas de papel para secarse las manos o use toallas de diferente color para cada persona.
- Mantener abiertas las ventanas en áreas comunes si es posible para aumentar la ventilación.
- Preguntar a su doctor si los miembros de la familia, especialmente aquellos con condiciones de salud crónicas, deben tomar Tamiflu o Relenza para evitar la influenza o la gripe.
- Evitar que una mujer embarazada cuide de una persona enferma, porque las mujeres embarazadas tienen un mayor riesgo de complicaciones relacionadas con la influenza (gripe) y su resistencia durante el embarazo puede ser disminuida.

### **El que atiende al enfermo debe:**

- Limitar el contacto cercano con la persona enferma.
- Cargar a los niños pequeños sobre su hombro para evitar toserle en la cara.

- Lavarse las manos con jabón y agua o con un desinfectante de manos a base de alcohol después de tocar a la persona enferma, los pañuelos o papeles usados o la ropa sucia del enfermo.
- Mantenerse alerta de síntomas de la influenza (gripe) y llame al doctor si éstas aparecen.
- Limpiar con un desinfectante doméstico los muebles junto a la cama, las superficies del baño y los juguetes de los niños.
- Lavarse las manos completamente después de tocar la ropa sucia de la persona enferma y mantenga la ropa lo más alejado de usted que pueda.

### **Medicamentos que pueden ayudar**

La mayoría de las personas se pueden recuperar por sí solas sin medicamentos antivirales. Pero como siempre, cerciórese con su doctor especialmente si usted tiene un mayor riesgo de complicaciones severas con la influenza (gripe) tales como sucede en los de edad avanzada o con condiciones crónicas como la diabetes, enfermedad de los pulmones o del corazón o aquellos que han sido hospitalizados.

Las medicinas antivirales trabajan mejor cuando se comienzan dentro de dos días de empezar a sentirse mal. Las pruebas de laboratorio en estos virus porcinos tipo A (H1N1), hasta la fecha, indican que responden a **oseltamivir** y **zanamivir**.

### **Medicamentos a Evitar**

**No** les de aspirina (ácido acetilsalicílico) a los niños o adolescentes que tengan gripe. Esto puede resultar en una enfermedad rara pero seria llamada el Síndrome Reye. Para más información acerca del Síndrome Reye, visite el sitio web de los Institutos Nacionales de la Salud en <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/001565.htm>.

A los niños menores de dos años de edad, no se les debe dar medicamentos aunque se vendan sin receta médica sin primero consultar a su doctor. La manera más rápida de aliviar los síntomas de los niños tan pequeños es de usar un vaporizador de rocío frío y un bulbo de succión para eliminar la mucosidad.

El Departamento de Salud del Condado de Westchester también recomienda que las escuelas, las guarderías y los negocios refuercen la necesidad de lavarse las manos frecuentemente con sus empleados y visitantes y que animen a los miembros del personal que estén enfermos a quedarse en casa hasta que se recuperen.