

# Cuidados en casa para la gripe pandémica

## Home Care for Pandemic Flu

When many people get a disease at the same time, it is called a pandemic. Pandemic flu is caused when many people get sick or infected from a new flu virus. Flu virus is spread through coughing and sneezing by people who have the flu. The flu also spreads when a person touches a surface or an object with the flu virus on it and then touches their eyes, nose or mouth. Flu virus can live for up to 24 hours on a solid surface.

The signs of seasonal flu are fever, cough, sore throat, runny or stuffy nose, muscle aches, headache, chills and fatigue. Some people have vomiting and diarrhea. The signs of pandemic flu are the same, but they may be more severe and affect more people. If you or a loved one has signs of pandemic flu, stay home and avoid contact with others.

If you are caring for a loved one during a pandemic, take steps to protect yourself and others. Listen for information from local and state officials on how to care for a person ill with the flu.

Cuando muchas personas se enferman a la vez, esto se denomina "pandemia". La gripe pandémica se produce cuando muchas personas se enferman o infectan de un nuevo virus de la gripe. El virus de la gripe se propaga a través de la tos y los estornudos de la gente que tiene gripe. También se propaga cuando una persona toca una superficie o un objeto que tiene el virus de la gripe y luego se toca los ojos, la nariz o la boca. El virus de la gripe puede vivir hasta 24 horas sobre una superficie sólida.

Los síntomas de la gripe estacional son fiebre, tos, dolor de garganta, nariz congestionada o escurrimiento nasal, dolores musculares, dolor de cabeza, escalofríos y cansancio. Algunas personas tienen vómitos y diarrea. Los síntomas de la gripe pandémica son los mismos, pero pueden ser más graves y afectar a más personas. Si usted o un ser querido presentan síntomas de gripe pandémica, quéndese en casa y eviten el contacto con otras personas.

Si cuida a un ser querido durante una pandemia, tome medidas para protegerse a sí mismo y a otras personas. Esté atento a cualquier información de los funcionarios locales y estatales sobre cómo cuidar a una persona enferma con gripe.

### Gather these supplies to prepare for pandemic flu:

- Thermometer
- Disposable respirators (one for each person)
- Soap



Image: OSHA,  
U.S. Dept. of Labor

### Reúna estos suministros para prepararse para la gripe pandémica:

- Termómetro
- Mascarillas desechables (una para cada persona)
- Jabón

- Alcohol-based hand sanitizer
- Paper towels
- Tissues
- A disinfectant cleaner or a cleaner with bleach
- A box of disposable gloves
- Cans of soup and broth
- Fluids with electrolytes and vitamins such as sports drinks like Gatorade, Powerade or Pedialyte (for children)
- Fever-reducing medicine such as acetaminophen or ibuprofen

**Note:**

- **Do not give aspirin or aspirin-based products to children.** It may cause a rare, but serious illness called Reye's syndrome.
- Check with a doctor **before** giving cold medicines for flu signs to children 4 years old or younger.

**Caring for a Loved One**

- **Call your doctor to report your loved one's flu signs.** Your doctor will give you advice about home care or tell you if emergency care is needed.
- Write down the date, time, fever, signs, medicines given and dosage. Make a note when his or her flu signs change.

- Desinfectante de manos a base de alcohol
- Toallas de papel
- Pañuelos desechables
- Desinfectante o producto de limpieza con cloro
- Caja de guantes desechables
- Latas de sopa y caldo
- Líquidos con electrolitos y vitaminas, como las bebidas deportivas Gatorade, Powerade o Pedialyte (para niños).
- Medicamentos para bajar la fiebre, como acetaminofén o ibuprofeno.

**Nota:**

- **No dé aspirina ni productos a base de aspirina a los niños.** Podrían causar una enfermedad poco común pero grave llamada síndrome de Reye.
- Consulte a un médico **antes** de administrar medicamentos contra el resfrío ante síntomas de gripe a niños de 4 años o menos.

**Cuidado de un ser querido**

- **Llame al médico para informarle los síntomas de gripe que tiene su ser querido.** El médico le aconsejará sobre el cuidado en casa o le indicará si requiere atención de emergencia.
- Anote la fecha, hora, fiebre, síntomas, medicamentos administrados y su dosis. Anote cuando los síntomas de gripe cambien.

- Give plenty of fluids to prevent dehydration, which can be serious. Make sure the ill person drinks plenty of fluids, ice and foods such as soup and broth at the first signs of the flu. If your loved one has diarrhea or vomiting, give fluids that contain electrolytes and vitamins. If fluids make nausea worse, give one sip at a time until his or her nausea improves.
- Medicines to ease the signs of the flu, such as antiviral medicines, may be ordered by your doctor.
- To help reduce a fever give:
  - Plenty of fluids.
  - A fever-reducing medicine, such as acetaminophen or ibuprofen. Do not give aspirin to anyone younger than 18 years old.
  - A sponge bath with lukewarm water for fever.
- Be sure all family members get enough rest.
- Avoid alcohol and tobacco products to stay healthy.
- Dele abundante líquido para evitar la deshidratación que puede ser grave. Asegúrese de que la persona enferma beba abundante líquido, hielo y alimentos, como sopa y caldo ante la aparición de los primeros síntomas de gripe. Si su ser querido tiene diarrea o vómitos, dele líquidos que contengan electrolitos y vitaminas. Si los líquidos empeoran las náuseas, dele un sorbo a la vez hasta que desaparezcan las náuseas.
- El médico puede recetar medicamentos para aliviar los síntomas de la gripe, como los antivirales.
- Para ayudar a reducir la fiebre dele:
  - Abundante líquido.
  - Un medicamento para bajar la fiebre, como acetaminofén o ibuprofeno. No dé aspirina a menores de 18 años.
  - Un baño de esponja con agua tibia para bajar la fiebre.
- Asegúrese de que todos los familiares descansen lo suficiente.
- Evite el consumo de productos con alcohol y tabaco con el fin de mantenerse sano.

### **Call your doctor again if your loved one has:**

- A fever over 104 degrees Fahrenheit (F) or 40 degrees Celsius (C) for adults or children over 2 years old.
- A fever over 102 degrees F or 38.9 degrees C for babies 3 to 24 months old.
- A fever of 100.4 degrees F or 38 degrees C for babies less than 3 months old.
- A fever of 100.4 degrees F or 38 degrees C for three days for children 6 months or older.

### **Llame de inmediato al médico si su ser querido tiene:**

- Fiebre de más de 104 grados Fahrenheit (F) o 40 grados centígrados (C) en el caso de adultos o niños mayores de 2 años.
- Fiebre de más de 102 grados F o 38.9 grados C en el caso de bebés de 3 a 24 meses.
- Fiebre de más de 100.4 grados F o 38 grados C en el caso de bebés menores de 3 meses.
- Fiebre de 100.4 grados F o 38 grados C durante tres días en el caso de niños de 6 meses o mayores.

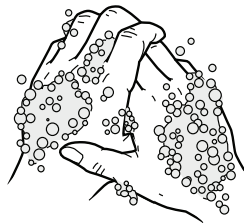
- Children of any age who have a seizure with fever. Seizures happen when a child between 6 months and 6 years of age have a temperature greater than 100.4 degrees F or 38 degrees C.
- A cough that produces thick mucus.
- Signs of dehydration such as dry mouth or great thirst.
- Flu signs that get better and then get worse.
- Worsening of other medical conditions such as heart disease or diabetes.
- Niños de cualquier edad que tengan una convulsión con fiebre. Las convulsiones ocurren cuando un niño de entre 6 meses y 6 años de edad tiene una temperatura de más de 100.4 grados F o 38 grados C.
- Tos que produce flema espesa.
- Síntomas de deshidratación como boca seca o mucha sed.
- Síntomas de gripe que mejoran para luego empeorar.
- Empeoramiento de otras afecciones, como enfermedades cardíacas o diabetes.

**Call 911 or go to the emergency department if your loved one has:**

- Confusion or dizziness
- Problems with breathing
- Chest pain
- Blue or gray skin color
- A stiff neck
- No ability to move an arm or leg
- Seizures

**To prevent the spread of the flu virus to others:**

- Have the infected person and caregiver wear a facemask.
- Wash your hands with soap and warm water before and after providing care or touching items that may have germs on them.
  - Wash your hands briskly for 15 seconds.
  - Clean under your nails.



**Llame al 911 o vaya al Departamento de Urgencias del hospital si su ser querido tiene:**

- Confusión o mareos
- Dificultad para respirar
- Dolor en el pecho
- Color de piel azul o gris
- Cuello rígido
- Incapacidad para mover un brazo o pierna
- Convulsiones

**Para evitar la propagación del virus de la gripe a otras personas:**

- Procure que la persona infectada y el proveedor de cuidados usen una máscara.
- Lávese las manos con jabón y agua tibia antes y después de brindar cuidados o de tocar artículos que puedan tener gérmenes.
  - Lávese vigorosamente las manos durante 15 segundos.
  - Limpie bajo las uñas.

- › Use paper towels to dry your hands so you do not spread germs on shared towels.
- › Use a paper towel to turn off the faucet.
- › Apply alcohol-based hand sanitizer. Put enough liquid on your hands to moisten the front and back of your hands and fingers. Rub the liquid briskly like you are washing your hands. Be sure to moisten between your fingers. Rub your hands 15 to 30 seconds or until your hands are dry.

- › Use toallas de papel para secar las manos de modo que no se propaguen gérmenes por el uso compartido de toallas.
- › Use una toalla de papel para cerrar la llave del agua.
- › Aplique un desinfectante de manos a base de alcohol. Colóquese suficiente líquido en las manos para humedecer la palma y el dorso de las manos y dedos. Frote bien el líquido como si se estuviera lavando sus manos. Asegúrese de humedecer entremedio de sus dedos. Frótese las manos de 15 a 30 segundos o hasta que estén secas.

- Cover your mouth and nose with a tissue when you cough or sneeze to prevent spreading germs to those around you. Throw away the tissue and wash your hands. If you do not have a tissue, cough or sneeze into your shoulder or arm.
- Keep your hands away from your eyes, nose and mouth.
- Keep everyone's personal items separate.
- Avoid sharing items such as food or eating utensils, toys, computers, pens, papers, clothes, towels, sheets or blankets, unless they are disinfected.
- Clean surfaces such as countertops, sinks, faucets, doorknobs, telephones and light switches with a disinfectant cleaner or a cleaner with bleach. You can also mix your own water and bleach solution. Mix 10 parts water with one part bleach.



- Tápese la boca y la nariz con un pañuelo desechable cuando tosa o estornude para evitar la propagación de gérmenes a las personas que lo rodean. Deseche el pañuelo y lávese las manos. Si no tiene un pañuelo, tosa o estornude en el hombro o brazo.
- No se toque los ojos, nariz y boca con las manos.
- Mantenga separados los artículos personales de cada persona.
- Evite compartir artículos como alimentos o utensilios para comer, juguetes, computadoras, lapiceros, papeles, ropa, toallas, sábanas o mantas, a menos que estén desinfectados.
- Limpie las superficies como mostradores, lavamanos, grifos, pomos de las puertas, teléfonos e interruptores de luz con un limpiador desinfectante o producto de limpieza con cloro. También puede mezclar su propia solución de agua con cloro. Mezcle 10 partes de agua con una de cloro.

- Use detergent and very hot water to wash dishes or clothes. Dishes used by sick people can be safely washed with dishes used by others if detergent and very hot water are used. The same is true for washing laundry.
- Wear disposable gloves when cleaning up body fluids then wash your hands.
- Use detergente y agua muy caliente para lavar platos y ropa. Los platos que utilicen personas enfermas se pueden lavar con seguridad junto a los platos que use el resto de las personas si se usa detergente con agua muy caliente. Esto también es verdad respecto al lavado de la ropa.
- Use guantes desechables cuando limpie los líquidos corporales y luego lávese las manos.

**If at any time you have questions or concerns, contact your doctor or nurse.**

**Si en cualquier momento tiene preguntas o dudas, comuníquese con su médico o su enfermera.**