



## Indicaciones para el manejo del enfermo con Influenza pandémica A H1N1

### ¿Qué medidas deben seguir los enfermos de Influenza Pandémica?

- Seguir las recomendaciones que le brindaron los funcionarios en Salud en el momento de su diagnóstico.
- Permanecer en casa por al menos 7 días desde que inicio con síntomas, no acudir a centros de trabajo, escuelas o lugares donde exista concentración de personas (teatros, cines, bares, autobuses, metro, discotecas, fiestas, etc.). Esto evitará que otros se infecten a través de usted.
- Evitar las visitas a su domicilio e informe a sus familiares y amigos de que está enfermo.
- Buscar ayuda para las tareas domésticas que exigen contacto con otras personas.
- Mantener reposo ya que su cuerpo necesita recuperarse.
- Mantener una dieta balanceada e ingiera líquidos en abundancia
- Cubrirse la boca y la nariz con pañuelos desechables cuando tosa o estornude, y tire los pañuelos usados en un sitio único, separado de los demás desechos sólidos de su familia.
- Lavarse las manos con agua y jabón de forma frecuente y meticulosamente, sobre todo después de toser o estornudar.
- En caso de tener dificultad respiratoria acudir de inmediato al centro de salud más cercano.
- Aléjese del humo del cigarrillo o cualquier otro tipo de tabaco

### Indicaciones específicas

#### a) *Para la persona enferma:*

- Ubicar al (la) enfermo en un cuarto, habitación o aposento separado de las demás personas del domicilio y lo más lejos posible de las áreas comunes del domicilio.
- Mantener siempre cerrada la puerta de la habitación del (al) enfermo.
- Preferiblemente, asignar un baño (servicio sanitario) para uso exclusivo del (la) enfermo. Cuando no sea posible, limpiar el baño con solución de cloro o cualquier otro desinfectante cada vez que el (la) enfermo lo utilice.
- Utilizar toallas de papel para el secado de manos. De no ser posible, asignar un paño exclusivo para el (la) enfermo.
- Bañarse diariamente con agua tibia y abundante jabón.
- Utilizar ropa limpia todos los días.
- Preferiblemente cambiar la ropa de la cama todos los días.

- Durante el tiempo que el (la) enfermo (a) se mantenga solo en la habitación, no es indispensable que permanezca con la mascarilla puesta, pero deberá utilizarla siempre que alguna persona ingrese para asistirlo.
- Utilizar siempre el “protocolo del estornudo y la tos” y el del “lavado de manos”.
- Salir de la habitación únicamente por motivos de fuerza mayor y, utilizando todo el tiempo una mascarilla (“quirúrgica”).
- Salir del domicilio (etc.) solamente para recibir atención médica en un centro de salud, previa coordinación con el personal del centro. Desde que sale hasta que vuelva, debe utilizar la mascarilla.
- No recibir visitas.
- Evitar contacto con mujeres embarazadas, niños (as), adultos mayores, personas inmunosuprimidas o con enfermedades crónicas.
- Guardar reposo, hidratarse con abundantes líquidos y no consumir tabaco.
- No consumir medicamentos que contengan ácido acetil salicílico, por ejemplo aspirina, si usted es menor de 17 años.

**b) Para el (la) cuidador (a):**

- Preferiblemente solo una persona debe asumir la responsabilidad de cuidar o asistir al (la) enfermo (a).
- El (la) cuidador (a) debe ser un adulto (a) que no padezca de enfermedades crónicas, inmunodeficiencias y que no está embarazada.
- Durante el tiempo que asista al (la) enfermo (a), el (al) cuidador (a) no debe realizar ninguna otra labor fuera del domicilio.
- En todo momento debe evitar el contacto cara a cara con el (la) enfermo (a).
- Permanecer el menor tiempo posible en contacto directo con el (a) enfermo (a).
- Lavarse las manos cada vez que toque al (la) enfermo (a) o sus pertenencias, con abundante agua y jabón o una solución antiséptica a base de alcohol.
- Utilizar siempre mascarilla mientras mantenga contacto con el (la) enfermo (a) o con otras personas sanas. Si el (la) cuidador (a) sale de la habitación del (la) enfermo (a) y en el domicilio no se encuentran otras personas, podrá hacerlo sin usar la mascarilla.
- Descartar diariamente la mascarilla y lavar su ropa diariamente. Si la mascarilla se humedece con sus secreciones debe cambiarla.
- Autoevaluar su condición de salud diariamente con la toma de temperatura, al menos dos veces al día, e informar al Área de Salud de la CCSS ante la aparición de síntomas respiratorios o fiebre. Use termómetro de mercurio, bajo la axila por 3 minutos. Tiratas de termómetro no son confiables.
- Si el enfermo es un (a) niño (a) pequeño (a), tomar precauciones al alzarlo, evitando el contacto directo cara a cara, como por ejemplo, colocando la barbilla del (la) niño sobre su hombro.

- Debe procurar que el contacto cercano con la persona enferma dure el menor tiempo posible.
- Debe evitar utilizar mascarillas que no sean descartables (tela).
- Desinfecte con alcohol o cloro el teléfono luego que el (la) enfermo (a) lo use.

**c) *Para las otras personas que viven en el mismo domicilio:***

- Evitar salir del domicilio siempre que sea posible.
- Utilizar estrictamente los protocolos de “estornudo y tos” y de “lavado de manos”.
- Evitar entrar en contacto directo con el (la) enfermo (a).
- Utilizar mascarilla siempre que se acerque al (la) enfermo (a).
- Tomarse la temperatura, al menos, dos veces al día. Use termómetro de mercurio, por 3 minutos bajo la axila. Si usa el mismo termómetro que otros miembros de la familia, límpielo con alcohol o cloro-
- Comunicarse inmediatamente con el Área de Salud de la CCSS si inicia síntomas sospechosos de Influenza Pandémica tales como: fiebre, tos, dolor de garganta, secreción o congestión nasal, dolor de músculos y/o articulaciones, diarrea.

**d) *Medidas higiénicas en el domicilio:***

- Mantener bien ventiladas las áreas comunes del domicilio (comedor, cocina, baños, sala y otros).
- Extremar las medidas de limpieza en todo el domicilio, utilizando desinfectantes comunes sobre los pisos y superficies (muebles, ventanas, perillas de las puertas, otros).
- Asignar un basurero exclusivo para depositar los desechos del (a) enfermo (a).
- Mantener limpias todas las superficies del cuarto utilizando una solución con cloro o con cualquier desinfectante común.
- No compartir con el (a) enfermo (a): sábanas, almohadas, cubiertos, platos, vasos ni ninguna otra pertenencia personal.
- Separar la ropa del (a) enfermo (a) (incluyendo la ropa de cama y los paños) de la ropa de las demás personas del domicilio, y lavarla diariamente con detergente común. Posteriormente ponerle a secar al aire libre, preferiblemente al sol. Siempre que se posible, se recomienda que la ropa se seque a máquina.
- Separar los utensilios de cocina de los de las demás personas del domicilio y lavarlos también por separado con agua y jabón para platos común.

**e) *Tiempo de aislamiento:***

- Las personas con Influenza Pandémica deben permanecer en “aislamiento” al menos durante 7 días después de haber iniciado de los síntomas o hasta que los síntomas hayan desaparecido por completo, si estos persistieran más allá de ese período.

Precauciones: Acuda inmediatamente al centro de salud más cercano si:

- a. Si la temperatura marca 39°C o más
- b. Si inicia con dolor en el pecho y le cuesta respirar
- c. Si es un niño o una niña y le nota palidez en los labios o las uñas, si se le marcan las costillas al respirar, si rechaza el alimento o lo vomita, si mama o succiona el chupón con poca fuerza