

# Influenza

Recomendaciones para pacientes y familiares

1



Informarse acerca de las medidas de prevención recomendadas por las autoridades sanitarias y conocer los síntomas de este virus.

2

Llevar a cabo las medidas de prevención indicadas para evitar la infección:



Lavado frecuente de las manos con agua y jabón o sustitución por aseo con gel, sobre todo después de estornudar. No tocarse los ojos, nariz o boca.



Usar cubreboca cuando tenga contacto con terceras personas, particularmente cuando son casos sospechosos o confirmados de padecer influenza y cambiarlo tres o cuatro veces al día.



Evitar saludar de mano, besos o abrazos.



Procurar evitar aglomeraciones de personas, como en eventos públicos, transporte colectivo, reuniones, etc. Los enfermos o con sospecha de estarlo, no asistir a la escuela o trabajo y aislarse en su domicilio.



Tomar abundantes líquidos.



No compartir platos, vasos o cubiertos



Evitar escupir en el piso o hecerlo en un pañuelo desechable.



Estornudar sobre el pliegue del codo o cubriéndose la boca con un pañuelo.

3

Si tuviera síntomas que le sugieran haber adquirido una infección gripal, llevar a cabo las siguientes medidas:



Usar cubreboca y cambiarlo tres o cuatro veces al día.



Evitar contacto con terceras personas, particularmente embarazadas, ancianos, enfermos crónicos y niños.



Acudir a consulta médica si ha tenido contacto con enfermos de influenza humana, presentar fiebre alta (más de 38.0° C), con inicio súbito y no baja con los medicamentos antitérmicos; si tiene dolor de cuerpo o cabeza intenso y la tos persiste.



No asistir enfermo/a al trabajo o a la escuela, ni enviar a los niños enfermos a la escuela.



Guardar reposo o tomar abundantes líquidos.



Seguir las instrucciones de su médico, no se automedique.

4



24



Si los síntomas persisten o se agravan, en caso de que su médico no le hubiera diagnosticado influenza, ni le hubiera realizado estudios para precisar el diagnóstico e indicado tratamiento específico para influenza deberá acudir cada 24 horas con su médico y solicitarle una nueva valoración médica.

5



Identificar con oportunidad los datos de alarma que indican progreso de la enfermedad hacia la gravedad como:

Dificultad para respirar.  
Respiración acelerada (más de 30 respiraciones por minuto).  
Deterioro del estado de conciencia.  
Vómito o diarrea persistentes.  
Expectoración con sangre o agravamiento de una enfermedad previa.



En caso de que esto ocurra deberá acudir de inmediato con su médico o al servicio de urgencias más próximo.

6

Cumplir exactamente con las instrucciones y prescripción de los médicos a cargo de su atención.