



*The Commonwealth of Massachusetts
Executive Office of Health and Human Services
Department of Public Health
250 Washington Street, Boston, MA 02108-4619*

DEVAL L. PATRICK
Governor

TIMOTHY P. MURRAY
Lieutenant Governor

JUDYANN BIGBY, M.D.
Secretary

JOHN AUERBACH
Commissioner

Tel.: 617-624-5200
Fax: 617-624-5206

Actualizado el 25 de agosto de 2009

**Permanencia en el hogar en caso de gripe: Instrucciones para quienes
contraigan gripe y sus contactos cercanos**

Estimado paciente:

Se sospecha que usted tiene gripe o se le ha diagnosticado gripe. Para contribuir a prevenir el contagio del virus de la gripe a los demás, el Departamento de Salud Pública de Massachusetts (DPH) le pide que **permanezca en su hogar hasta que no tenga fiebre durante al menos 24 horas después de su última dosis de medicamentos para bajar la fiebre**. Los medicamentos para bajar la fiebre incluyen paracetamol (como Tylenol u otra marca propia de tienda) e ibuprofeno (como Advil o Motrin u otra marca propia de tienda). Para la mayoría de la gente esto implicará quedarse en casa durante unos cuatro días, pero podría llevar más tiempo.

Durante el período en que tenga síntomas, especialmente fiebre, es posible que le contagie gripe a quienes tienen un contacto cercano con usted (por ejemplo, a alguien que viva con usted o que lo cuide). La gripe se puede contagiar cuando una persona infectada tose o estornuda. También es posible infectarse tocando superficies contaminadas con el virus y luego tocándose la nariz y la boca.

Para prevenir el contagio de la gripe mientras esté enfermo, le rogamos que siga estas pautas:

USTED DEBE:

- Cubrirse **SIEMPRE** la boca y la nariz con un pañuelo descartable cuando estornude, tosa o se limpie la nariz (o toser y estornudar hacia la parte interna del codo). No tosa nunca en dirección hacia otra persona. Tire los pañuelos descartables usados con los residuos comunes.
- Lavarse **SIEMPRE** las manos con agua y jabón o usar soluciones a base de alcohol después de toser o estornudar y después de tirar pañuelos descartables usados a la basura.
- **Limitar el contacto con los demás**; evitar el contacto cercano. Las personas que viven con usted deben limitar el contacto con usted. No deben tocarse la nariz, la cara ni los ojos después de estar en contacto con usted sin lavarse las manos o usar una solución a base de alcohol. Si es posible, haga que una persona (que no esté embarazada) sea la principal encargada de su cuidado mientras usted esté enfermo. Si es posible, quédese en una habitación separada de otras personas de la casa.
- Limpiar todas las superficies recientemente contaminadas como mesas de luz, superficies de baños, perillas de puertas y juguetes de niños con un limpiador común para el hogar. La persona que haga la limpieza debe lavarse las manos después de limpiar el área. Los platos y los cubiertos sucios deben lavarse en un lavaplatos o a mano con jabón y agua caliente.
- La ropa sucia se puede lavar en una lavadora común con jabón y agua caliente o fría. La ropa de cama y las toallas también se deben secar en secadora a alta temperatura si es posible. No es necesario separar su ropa sucia de la de los demás.

- Permanezca en su hogar hasta haber pasado 24 horas sin fiebre después de su última dosis de medicamento para bajar la fiebre (como Tylenol, Advil, Motrin u otra marca propia de tienda).

INSTRUCCIONES PARA LOS CONTACTOS CERCANOS (Gente que vive con un paciente con gripe o que lo cuida):

- **Lávese frecuentemente las manos con agua y jabón o con un gel a base de alcohol y después de cada vez que entre en contacto con la persona enferma.**
- Limite el contacto con la persona enferma, especialmente cuando tenga fiebre o tosa y estornude.
- Esté atento a si usted presenta síntomas gripales (fiebre y tos o dolor de garganta) durante 7 días después de su último contacto con la persona enferma. Si se enferma y tiene fiebre, tos o dolor de garganta, quédese en su casa y siga las pautas de la página uno.
- Los enfermos no deben recibir visitas mientras tengan gripe o una enfermedad parecida. Si hay otras personas que deben entrar en la casa, deben evitar el contacto con la persona enferma.
- Si usted lava las sábanas y las toallas de la persona enferma, debe usar jabón común y secar todo en secadora a alta temperatura si es posible. Evite acercarse la ropa sucia al cuerpo cuando la transporte y lávese las manos con agua y con jabón o una solución para manos a base de alcohol después de manipular la ropa sucia.

SI CONTRAIGO LA GRIPE, ¿NECESITO TOMAR UN MEDICAMENTO ESPECIAL?

Solo debe tomar medicamentos de venta bajo receta si su médico los prescribe. Para personas con ciertas afecciones médicas, tanto Tamiflu™ como Relenza™ pueden ser recomendables. Para saber si necesita algún medicamento de venta bajo receta, consulte a su médico. También tiene que descansar, beber abundante líquido y tomar los medicamentos que normalmente tomaría para tratar sus síntomas, como paracetamol (Tylenol o una marca propia de tienda) o ibuprofeno (Motrin, Advil o una marca propia de tienda).

Los menores de 18 años NO deben tomar aspirina ni productos que contengan aspirina. Eso les puede causar a los menores enfermos de gripe una enfermedad inusual pero grave llamada síndrome de Reye.

¿CUÁLES SON LOS MEDICAMENTOS PARA BAJAR LA FIEBRE Y CUÁNDO DEBERÍA DEJAR DE TOMARLOS?

Los medicamentos para bajar la fiebre son los que contienen paracetamol (Tylenol o una marca propia de tienda) o ibuprofeno (Motrin, Advil o una marca propia de tienda). Estos medicamentos se les pueden dar a las personas que tienen gripe para bajarles la fiebre y aliviarles el malestar. A medida que se sienta mejor, es probable que no necesite medicamentos para bajar la fiebre y que deje de tomarlos. Usted debe permanecer en su hogar hasta haber pasado 24 horas sin fiebre después de su última dosis de medicamento para bajar la fiebre.

¿QUÉ DEBO HACER SI LOS SÍNTOMAS EMPEORAN?

Si sus síntomas empeoran, especialmente si comienza a tener dificultades para respirar, debe llamar al médico o buscar asistencia en una sala de emergencias. Cuando vaya al consultorio del médico o a la sala de emergencias, debe evitar tomar el transporte público (el subterráneo o el autobús) en lo posible.

Si va al médico, comuníquese con el consultorio médico antes de salir de su casa y explíquele que tiene síntomas gripales. Cuando llegue al consultorio médico, diríjase directamente a la recepcionista o enfermera así lo ponen en una sala privada mientras espera. Se le puede pedir que use una mascarilla y debe sentarse lo más alejado de los demás que sea posible. Si llama a una ambulancia, avísele al operador que tiene síntomas gripales y también avísele al personal de la ambulancia cuando llegue.

¿LAS PERSONAS QUE VIVEN CONMIGO DEBEN TOMAR MEDICAMENTOS PARA PREVENIR LA GRIPE?

El DPH recomienda una medicación preventiva para familiares y otros contactos cercanos que tienen afecciones de salud que los pueden poner en riesgo de sufrir una enfermedad más grave. Para averiguar si se le recomienda una medicación preventiva como oseltamivir (Tamiflu®), hable con su médico.

DÓNDE OBTENER MÁS INFORMACIÓN

Hable con su médico; llame al 2-1-1; o visite los siguientes sitios web que tienen información sobre la gripe:

www.mass.gov/dph/flu y www.cdc.gov. Se recomienda especialmente el folleto del DPH “[Gripe Qué puede hacer usted: el cuidado de los suyos en casa](#)” disponible en nueve idiomas.