

## **Disminuya la propagación de la gripe en el hogar**

(4/29/09)

Los virus de la gripe se esparcen de persona a persona a través de la tos y el estornudo de personas que tienen la gripe. Los gérmenes también pueden propagarse cuando una persona toca algo que contiene gérmenes (por ejemplo, un escritorio, un teléfono, una agarradera de la puerta) y después se toca los ojos, boca o nariz antes de lavarse las manos. Cuando esté al cuidado de una persona enferma de la gripe, asegúrese de protegerse usted mismo y proteger a los demás que no están enfermos, lavándose las manos con jabón y agua y siguiendo las recomendaciones a continuación:

### ***Implemente distanciamiento social en casa***

- Mantenga a la persona enferma en un cuarto separado de las áreas comunes del hogar y mantenga la puerta cerrada.
- Si fuera posible, haga que la persona enferma utilice otro baño. Este baño debe de ser limpiado diariamente con desinfectante casero tal como blanqueador.
- Haga que la persona enferma use un cubrebocas cuando permanezca en el área común de la casa.
- Si es posible haga que solo una persona de la casa esté a cargo de la persona enferma.

### ***Proteja a otras personas en casa para que no lleguen a enfermarse***

- Asegúrese que todas las personas de la casa se lavan las manos minuciosamente con jabón y agua tibia o utilicen limpiador de manos a base de alcohol con regularidad. Esto es especialmente importante para las personas enfermas después de toser y/o estornudar.
- Utilice toallas de papel para secar sus manos después de lavarlas o asigne una toalla a cada persona de la casa (ejemplo, tenga diferentes colores de toalla para cada persona)

### ***Protéjase así mismo para que no se enferme***

- Evite contacto cercano, contactos de cara-a-cara con personas enfermas.
- Recuérdele a la persona enferma cubrir su tos y estornudos con papel o que tosa dentro de su codo.
- Para evitar que tosan en su cara cuando cargue a niños pequeños enfermos, haga que pongan su barbilla en su hombro
- Deseche papel y otros objetos desechables que haya utilizada la persona enferma. Lávese las manos después de tocar papel o basura similar.

### ***Buena limpieza en casa ayuda a todos***

- Mantenga las superficies limpias con desinfectante del hogar siguiendo las indicaciones de la etiqueta del producto.
- Sabanas, utensilios para comer y platos usados por la persona enferma no tienen que ser lavados por separado, pero si deben lavarse con agua y jabón antes de que otra persona de la casa los utilice.