CUIDADO DE PACIENTES EN CASA

- Los pacientes pueden estar en casa durante una Influenza y ser cuidados por miembros de familia.
- Lo más importante es limitar la transmisión de Pandemia d e influenza dentro y fuera de la casa.

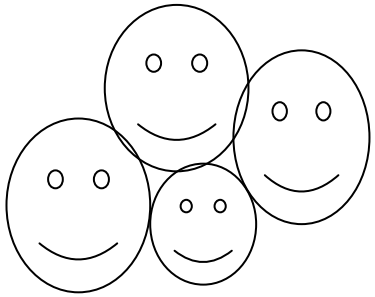
COMO HACERLO:

- Separar físicamente a las personas enfermas con Influenza de las personas sanas.
- Los enfermos no deben de salir de casa durante el periodo que es más factible que contagien a otras personas (En los adultos desde el inicio de los síntomas hasta 7 días después de que ya no haya fiebre y en los niños) 21 días desde que se iniciaron los síntomas.
- El paciente debe seguir las reglas de higiene respiratoria y etiqueta (ejem. Cubrirse la boca y nariz cuando estornudan o tosen) y usar una mascarilla quirúrgica normal. La mascarilla debe cubrir nariz boca y mentón (la parte de color de la mascara se pone hacia fuera y el color blanco/crema es el que esta en contacto con la cara del paciente). Ajuste la mascarilla con las cintas laterales y el pedacito de cinta metálica sobre la nariz para un mejor ajuste.

PREPARESE

En caso de emergencia por ejemplo una pandemia

Manténgase usted y su familia segura con estas medidas de protección básicas.



- **Abastecerse de comida, agua y suministro**
- **Actualización de botiquines y prescripciones de medicamentos**
- **Manténgase al día acerca de las noticias sobre gripe aviar**
- **Mantenga la información de emergencia en el hogar y el trabajo**
- **Mantenga un estilo de vida saludable y una buena higiene.**

CORTE SUPERIOR DE JUSTICIA DE SAN MARTIN

Teléfono: 582080 Anexo 31002

Editado por la Oficina de Imagen Institucional

PODER JUDICIAL

CORTE SUPERIOR DE JUSTICIA DE SAN MARTIN

PREVENCION CONTRA LA GRIPE PORCINA

Moyobamba, setiembre 2009

RECOMENDACIONES – GRIPE PORCINA

- Mantenerse alejados de las personas que tengan infección respiratoria.
- No realizar saludos de beso ni de mano
- No compartir alimentos, vasos o cubiertos. Ventila r y permitir la entrada de sol en la casa, las oficinas y en todos los lugares cerrados.
- Mantener limpias las cubiertas de cocina y baño, manijas y barandales, así como juguetes, teléfonos u objetos de uso común.
- En caso de presentar un cuadro de fiebre alta de manera repentina, tos, dolor de cabeza, muscular y de articulaciones, se deberá de acudir de inmediato a su medico o a su unidad de salud.
- Abrigarse y evitar cambios bruscos de temperatura.
- Comer frutas y verduras ricas en vitaminas A y C (Zanahoria, papaya, guayaba, naranja, madarina, lima, limón y piña).
- Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón En caso de estornudos o tos use pañuelos descartables, mascarillas descartables y lávese las manos inmediatamente.
- En Oficinas, limpiar teclados y ratones con alcohol para desinfectar y evitar una posible propagación del virus.
- En caso de ingerir carne de cerdo esta debe ser cocinada previamente.

MEDIDAS DE PREVENCION- GRIPE PORCINA

Si estornuda o tose…

- Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo desechable cuando tosa o estornude. Tire el pañuelo desechable a la basura después de usarlo.
- Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca. Los gérmenes se propagan de esta manera.
- Un estornudo puede expulsar partículas a una distancia superior a los tres metros, y en el caso de la tos hasta siete metros.

Uso de mascarilla

- Sobretodo en lugares públicos
- Al desecharlas meterlas en una bolsa plástica

MEDIDAS DE PREVENCION- GRIPE PORCINA

Lavarse las manos...

- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón, especialmente después de toser o estornudar. Los desinfectantes para las manos a base de alcohol también son eficaces.
- Antes de comer
- Después de usar el baño
- Después de jugar con sus mascotas o tocar otros animales.

Limpieza...

- Usando agua tibia y jabón o desinfectantes
- Frotando las superficies a fondo durante al menos 15 segundos.