



Medidas para disminuir la transmisión de la influenza en la casa

- Cuando cuide de un familiar que esté enfermo de influenza en el hogar, las principales medidas de protección para usted y las demás personas que estén sanas son:
 - Lave usted y los suyos a menudo sus manos con agua y jabón o alcohol-gel.
 - Preguntar al médico si las personas sanas que viven con una persona enferma, particularmente las que tengan afecciones crónicas, deben tomar medicamentos.
 - Mantenga a la persona enferma en una habitación separada de las áreas comunes de la casa. (Por ejemplo, una habitación aparte que tenga su propio baño, si es posible.) Mantenga cerrada la habitación del enfermo.
 - A menos que tenga que ir al médico, una persona con influenza no debe salir de la casa cuando tenga fiebre o durante la etapa en que suele ser más contagiosa (en los adultos 7 días después de que aparecen los síntomas y los niños pueden contagiar el virus por más de 7 días).
 - Si las personas con influenza necesitan salir de la casa (por ejemplo, para ir al médico) deben cubrirse la boca y la nariz cuando tosan o estornuden y usar mascarillas, si es posible, para no contagiar a los que están sanos.
- Una persona enferma no debe recibir visitas, a menos que sean las personas que cuidan de ella. Una llamada telefónica no conlleva riesgos, a diferencia de una visita.
 - Procure que un solo adulto de la casa sea el que cuide de la persona enferma.
 - Evite que una mujer embarazada sea la que cuide del enfermo. (Las mujeres embarazadas enfrentan un riesgo más elevado de complicaciones por la influenza y debido a su estado pueden tener un sistema inmunitario debilitado).
 - Use toallas de papel para secarse las manos o asigne una toalla de tela para cada miembro de la familia. Por ejemplo, cada persona puede tener una toalla de un color distinto.
 - De ser posible, tenga una buena ventilación en las áreas comunes de la casa (p. ej., mantener abiertas las ventanas de los baños y la cocina, etc.)