



## MEDIDAS DE BIOSEGURIDAD

### GUIA PARA SEGUIR EN EL HOGAR - INFLUENZA

**Precauciones para el control de la infección en pacientes que pueden tener INFLUENZA y personas que tienen un contacto cercano en el hogar con quienes tienen el síndrome.**

- Los pacientes con INFLUENZA deben limitar las interacciones fuera de la casa.
  - No deben ir a trabajar, a la escuela, a la guardería o a otras áreas públicas de 7 a 10 días después de iniciado la fiebre y los síntomas respiratorios.
- Todos los miembros de un hogar donde haya un paciente con INFLUENZA deben seguir cuidadosamente las recomendaciones para la higiene de las manos
  - Lavarse las manos frecuentemente o utilizar lociones para las manos a base de alcohol, en particular, después de haber estado en contacto con fluidos del cuerpo sobretodo secreciones respiratorias.
- Considerar el uso de guantes desechables para cualquier contacto directo con los fluidos del cuerpo de un paciente con INFLUENZA. **Sin embargo, los guantes no reemplazan una adecuada higiene de las manos.**
  - Inmediatamente después de contacto con los fluidos del cuerpo, los guantes deben ser retirados y desechados y deben lavarse las manos.
  - Los guantes nunca deben ser lavados o reutilizados.
- Los paciente con INFLUENZA deben cubrirse la boca y la nariz con toallitas de papel desechable cuando tosa o estornude, después descartelas y lave bien las manos.
- Si es posible, un paciente con INFLUENZA debe utilizar una máscara quirúrgica. Si el paciente no puede utilizar una máscara quirúrgica, los miembros del hogar deben utilizarla cuando estén en contacto cercano con el paciente.
- No compartir utensilios para comer, toallas, ropa y cama, entre el paciente con INFLUENZA y otras personas, aunque esos artículos pueden ser utilizados una vez que hayan sido lavados con jabón y agua caliente.
- Las superficies en el ambiente infectadas con fluidos corporales deben limpiarse con un desinfectante para la casa siguiendo las recomendaciones del fabricante; Al realizar las labores de limpieza deben usar guantes de látex y al finalizar lavarse las manos con agua y jabón. El virus es muy sensible al jabón, al alcohol y al cloro (no aplicarlo directamente sobre las manos pues deja la piel muy sensible y la llega a quemar).

- Mantener limpios los objetos inanimados de uso común, todo lo que manejamos con las manos (manijas, teléfonos incluso los auriculares de estos, volante del auto, juguetes, barandales, interruptores de luz, cubiertas de cocina y baño, los vehículos de uso público).
- Los desechos de la casa infectados con fluidos corporales de pacientes con INFLUENZA, entre ellos las toallitas de papel y las máscaras quirúrgicas, deben echarse en bolsa plásticas y después a la basura como cualquier otro tipo de desecho.
- Los miembros de la casa u otras personas que tienen contacto cercano con los pacientes con INFLUENZA que desarrollen fiebre o síntomas respiratorios deben acudir a una evaluación médica en la instalación médica más cercana.
- Los miembros de la casa u otras personas con las que ha tenido contacto cercano que tengan síntomas de INFLUENZA deben seguir las mismas precauciones recomendadas para los pacientes con esta enfermedad.
- En este momento, si no hay fiebre o síntomas respiratorios, los miembros de la casa u otras personas que han estado en contacto cercano con pacientes con INFLUENZA no necesitan limitar sus actividades fuera de la casa.

#### **ACCIONES DE PREVENCIÓN PARA TODA LA POBLACIÓN (Medidas Básicas)**

Siga las recomendaciones del médico y no se automedique. Higiene que se deben transmitir a la población:

- Cubra nariz y boca con un pañuelo desechable al toser o estornudar.
- Si no tiene pañuelo utilice el ángulo del codo o la Manga de la Camisa.
- Lavarse las manos con agua y jabón o gel de solución con alcohol al 60 o 70 % después de toser o estornudar.
- Evite asistir a lugares concurridos. ¡Procure recuperarse en casa!
- Evite saludar de mano o de beso, cuando esté enfermo.
- Evite escupir en el suelo y en otras superficies expuestas al medio ambiente,
- Utilice un pañuelo y deséchelo en bolsa de plástico cerrada.
- No comparta vasos, platos y/o cubiertos ni alimentos y bebidas

**PARA MAYOR INFORMACION LLAMAR AL 6670-3449, 512-9203 o 512-926**  
**Ministerio de Salud [www.minsa.gob.pa](http://www.minsa.gob.pa)**