PONGAN SUS RELOJES EN HORA

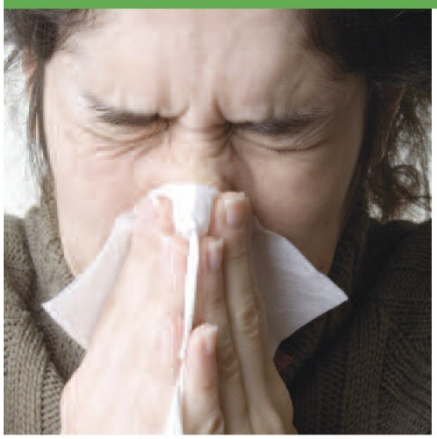
CONTROLEN SUS RESERVAS

Suministros para el resfrío y la gripe: Lo que necesita cuando está enfermo en casa

American Public Health Association

Siempre es buena idea tener una reserva de suministros en caso de una emergencia. Después de todo, nunca se sabe cuándo puede quedarse sin electricidad o sin agua o tenga que evacuar su lugar de inmediato. Pero, ¿y qué podemos decir de los suministros que necesitaría si estuviera enfermo con un resfrío o una gripe muy fuertes que lo obliguen a quedarse en casa durante varios días seguidos? Si está lo suficientemente enfermo como para no poder ir al colegio ni a trabajar, no debería tener que salir corriendo a la tienda para obtener suministros y medicamentos y estornudar encima de las personas.

¿Por qué necesito tener suministros para un resfrío o una gripe?



Si está enfermo con gripe (o con alguna enfermedad similar a la gripe) los Centros para el Control y la Prevención de las Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) recomiendan que debe quedarse en casa y mantenerse alejado de los demás tanto como le sea posible.

De hecho, los funcionarios de los CDC dicen que debería quedarse en casa hasta que no tenga fiebre durante al menos 24 horas después de dejar de tomar medicamentos. Eso significa que durante algunos días podría quedarse solo con su gato y sus programas de televisión. De manera que si es la estación de la gripe o si alguien que usted conoce tiene secreciones nasales o está estornudando, tómese algo de tiempo para comprobar los suministros que tenga para usar en caso de enfermedad.

¿Qué debo tener a mano en caso de que contraiga un resfrío o una gripe?

Como mínimo, sabe que va a necesitar pañuelos de papel y algunos medicamentos para el resfrío o la gripe. No olvide hacer una reserva de líquidos, como té descafeinado o sopa (pero tenga precaución con las sopas con alto contenido de sodio, ya que pueden deshidratarlo más).

También debe asegurarse de tener algunos limpiadores de superficie, desinfectantes y toallas de papel en su casa, ya que los estudios han demostrado que los virus de la gripe se diseminan fácilmente por medio de los pañuelos de papel y pueden sobrevivir en superficies de la casa durante un período de hasta ocho horas. Asegúrese de desechar los pañuelos de papel directamente en el cesto de basura y lávese las manos posteriormente. Es importante mantener las superficies (especialmente las mesitas de noche, superficies en el baño, mesetas de la cocina y juguetes de los niños) limpias, usando un limpiador para el hogar según las instrucciones de la etiqueta del producto.

También necesitará detergente para ropa y jabón para lavar los platos. No es necesario lavar por separado la ropa blanca, los platos y utensilios para comer usados por una persona enferma, pero no los comparta sin lavarlos primero. Los utensilios para comer se deben lavar en un lavavajillas o a mano con agua y jabón. Debido a que el virus de la gripe se destruye con calor, seque en el secarropas todas las sábanas y toallas a alta temperatura después de lavarlas en el lavarropas.

¿Necesito comprar mascarillas para cuidar a un familiar enfermo?

Según las recomendaciones de los CDC, en general, si usted no corre un riesgo alto de enfermarse, no necesita usar mascarilla facial cuando cuida a alguien en su casa que está resfriado o tiene gripe.

Pero si corre un riesgo alto — debido a su edad, una enfermedad crónica u otros factores — entonces no debe ser el cuidador. Si no puede evitarlo, debe usar una mascarilla facial o un respirador para protegerse, dicen los CDC. Las mascarillas tipo quirúrgicas pueden evitar que reciba salpicaduras e impedir que las gotitas le lleguen a la persona que está cuidando. No toque la mascarilla cuando la tenga colocada en la cara y no la vuelva a usar. Después de quitarse una mascarilla, lávese las manos con agua y jabón.

Otra opción es un respirador "N95", que tiene un calce apretado y puede protegerlo de inhalar pequeñas partículas transportadas por el aire que podrían contener virus. Para consultar las recomendaciones completas sobre las mascarillas, consulte el sitio web de los CDC en www.cdc.gov.

Cómo preparar la reserva para casos de resfríos y gripe: Lista de verificación

¿Debe lavarse las manos o usar un antiséptico para las manos?

El agua y el jabón todavía son la mejor manera de mantener las manos limpias y libres de gérmenes. Pero si no dispone de agua y jabón, los funcionarios sanitarios recomiendan usar un antiséptico a base de alcohol para las manos. El mejor antiséptico para las manos es el que contiene un mínimo de 60% de alcohol, ya que menos de esa cantidad no surte ningún efecto. Recuerde comprobar las etiquetas antes de usar o comprar el producto.

Esta es una lista de verificación sugerida que puede usar para prepararse o para preparar a su familia para un resfrío o una gripe. Consulte con su médico para ver si hay algo más que podría necesitar y haga los ajustes para usted o para quienes viven con usted:

- ❒ Medicamentos de venta libre como analgésicos, antipiréticos, medicamentos antidiarreicos y gotas para la tos
- ❒ Antiséptico a base de alcohol para las manos
- ❒ Termómetro
- ❒ Pañuelos de papel
- ❒ Compresas frías o calientes
- ❒ Mascarillas faciales o respirador (si estuvieran recomendados)
- ❒ Sopas en lata o instantáneas (busque las que tienen bajo contenido de sodio)
- ❒ Té descafeinado
- ❒ Papel higiénico
- ❒ Mantas
- ❒ Detergente para la ropa
- ❒ Productos de limpieza domésticos
- ❒ Toallas de papel
- ❒ Jabón
- ❒ DVD y libros
- ❒ Número de teléfono del consultorio de su médico

Para obtener más consejos sobre la creación de una reserva de preparación en casos de emergencia, visite www.getreadyforflu.org/clocksstocks

Get Ready
www.getreadyforflu.org

APHA American Public Health Association

SET YOUR CLOCKS
CHECK YOUR STOCKS
www.getreadyforflu.org/clocksstocks

Acute Disease Service
Oklahoma State Department of Health
Creating a State of Health

Para más información llame o visite nuestra página de internet
División de Enfermedades Agudas
Departamento de Salud del Estado de Oklahoma
Teléfono (405) 271-4060
http://ads.health.ok.gov

Las fotos son cortesía de iStockphoto: Gulden Kunter Tikiroglu (estornudo), Barbara Sauder (sopa), Doug Cannell (caja de pañuelos de papel), Ana Abejon (madre e hijo), MBPHOTO (antiséptico)