SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

Recomendaciones para la prevención y control de influenza estacional en la vivienda

Haz de tu vivienda un lugar seguro

Subsecretaría de Prevención y Promoción de la Salud
www.salud.gob.mx
www.promocion.salud.gob.mx

Síguenos en:
Dirección General de Promoción de la Salud
@SaludDGPS

El contagio de la influenza se da de persona a persona, el virus que la causa entra al organismo por la nariz, boca y ojos cuando las personas enfermas estornudan o tosen frente a otra sin cubrirse la boca y la nariz, o cuando comparten utensilios o alimentos. También al tener contacto con superficies lisas como manos, manijas y barandales que fueron contaminados.

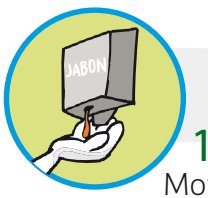
Es importante que cada persona contribuya a mantener su vivienda en las mejores condiciones higiénicas posibles, lo cual contribuirá a proteger y reducir la posibilidad de contraer el virus de la influenza.

Las medidas para proteger nuestra salud y la de nuestra familia son sencillas y se mencionan a continuación.

Medidas preventivas individuales:

- Lava tus manos frecuentemente con agua y jabón, de preferencia líquido, si no tienes, utiliza jabón de pasta en trozos pequeños o bien, usa gel antibacteriano con base de alcohol.

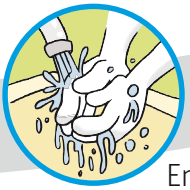
Hazlo de la siguiente manera:



1. Moja tus manos y utiliza jabón.

2. Talla con fuerza las palmas, el dorso de la mano y entre los dedos.

3. Lávalas de 15 a 20 segundos sin olvidar las muñecas.



4. Enjuaga completamente.

5. Seca las manos con papel desechable y tiralo a la basura.

Medidas preventivas individuales:

- Siempre que llegues a casa y antes de hacer cualquier cosa, lávate las manos.

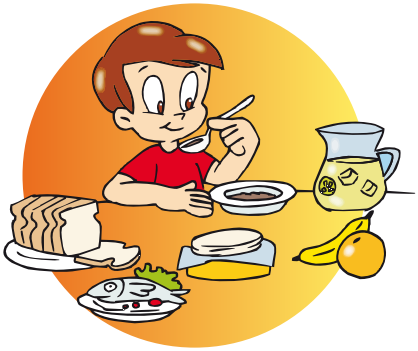
- **Lava tus manos antes de:** ingerir alimentos y bebidas, tallarse los ojos, la nariz o la boca; **después de:** ir al baño, toser o estornudar, regresar de la calle, manipular basura o pañales, tocar objetos como dinero, teléfono o llaves; estar en contacto con animales, mascotas y sus desechos; **antes y después de:** usar el transporte público, visitar o atender a una persona enferma, preparar alimentos

- Procura diariamente una alimentación correcta con abundantes verduras, frutas y ocho vasos de agua mínimo

- No fumes

- No compartas alimentos, bebidas, platos, vasos o cubiertos

- No escupas en el suelo, hazlo en un pañuelo desechable



- Procura tener artículos de higiene personal como jabón de manos, de preferencia líquido o si es de pasta en porciones pequeñas, pañuelos desechables, papel de baño y bolsas de plástico

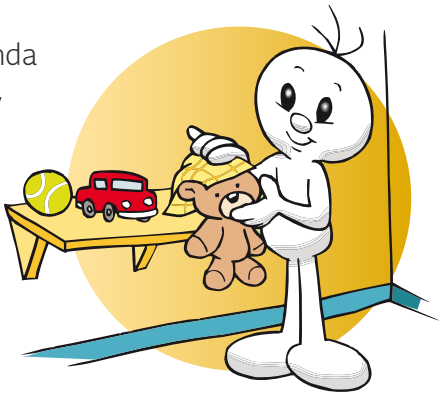
- Recuerda que si tú o alguien de tu familia presenta síntomas como:

  - Fiebre superior a 38° C
  - Dolor de cabeza
  - Dolor muscular y de articulaciones
  - Decaimiento (cuando no te puedes levantar)
  - Tos seca
  - Escurrimiento nasal
  - Ojos irritados, llorosos
  - Dolor de garganta
  - En algunos casos; dolor abdominal y vómito

No debe acudir a laborar o a la escuela.
Debe ir de inmediato a la unidad de salud más cercana a su domicilio, acompañado de una persona con el fin de evitar aglomeraciones e incrementar el riesgo de contagio.

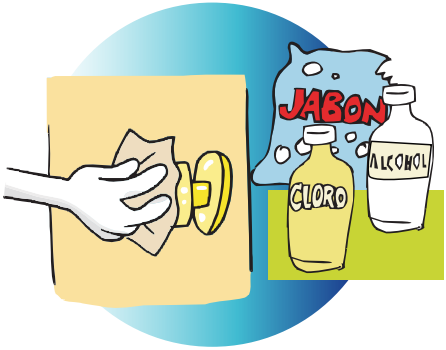
- No te automediques

Medidas preventivas en el entorno:



- Mantener todos los espacios de la vivienda limpios y libres de polvo; pisos, pasillos y enseres domésticos

- Si se trata de edificios o unidades habitacionales, la persona responsable de la limpieza debe mantener todos los espacios limpios y libres de polvo: pisos, pasillos, azoteas, barandales, escaleras, banquetas, utilizando agua y jabón o solución de cloro

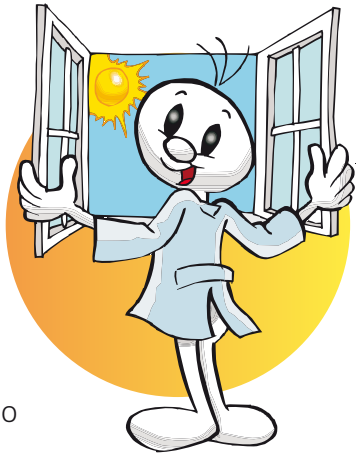


- Utilizar contenedores de basura con bolsa de plástico y tapa

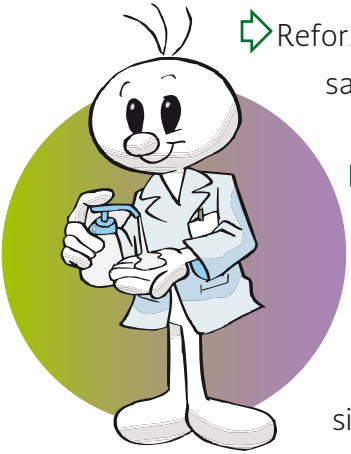
- Eliminar la basura de acuerdo con el sistema de recolección de su área

- Limpiar con agua y jabón o con una solución de cloro, cubiertas de cocina y baño, manijas y barandales, teléfonos, teclados de computadoras y objetos de uso común como superficies de contacto lisas y rugosas

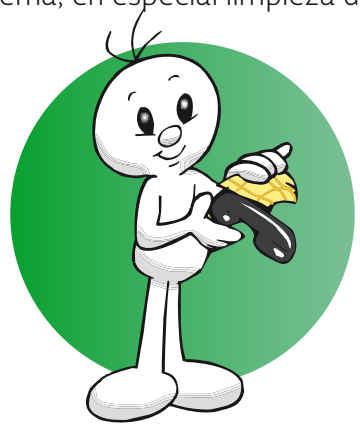
Medidas preventivas en el entorno:



- Ventilar las habitaciones y permitir la entrada del sol
- No fumar dentro de la vivienda
- Tener a la mano dirección y teléfono de la unidad de salud más cercana a su domicilio

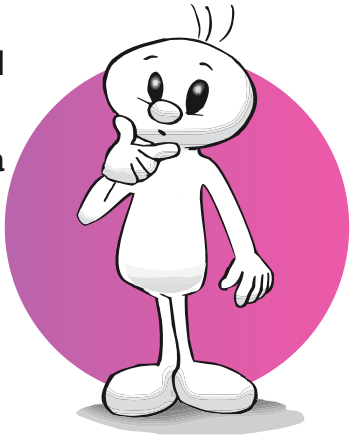


- Reforzar la importancia del cuidado de la salud con las medidas de higiene personal
- Si tiene aire acondicionado mantener el clima entre los 24° y los 26° C y una humedad entre 50 y 60%. Se deberá realizar el programa de mantenimiento específico para cada sistema, en especial limpieza de filtros



Acciones a realizar ante un familiar enfermo de influenza:

Vigila el proceso de la enfermedad del familiar y mantente atento a los síntomas y signos de alarma. Procura los siguientes cuidados y acciones en el hogar:



- Seguir puntualmente el tratamiento establecido por el médico
- De ser posible destinar un espacio para el enfermo, alejándolo de los demás miembros de la familia

- Procurar que una sola persona, sea quien cuide al enfermo. Si en casa hay una mujer embarazada, evitar que ella cuide del enfermo y se acerque a él
- Limitar el uso de áreas de reunión (No visitas)
- Mantener al enfermo en reposo
- Lavar o ayudarlo a lavar sus manos frecuentemente con agua y jabón, de preferencia líquido o jabón de pasta en trozos pequeños o bien, con gel con base de alcohol

- Cubrirse nariz y boca con pañuelo desechable o con el ángulo interno del brazo al toser o estornudar

- Tirar los pañuelos desechables y cubreboca en bolsas de plástico y amarrarlas

- Dar diariamente verduras y frutas y por lo menos 8 vasos de agua potable

- Separar los alimentos, bebidas, platos, vasos y cubiertos del enfermo

- Lavar con agua y jabón platos, vasos, cubiertos y objetos que haya utilizado el enfermo

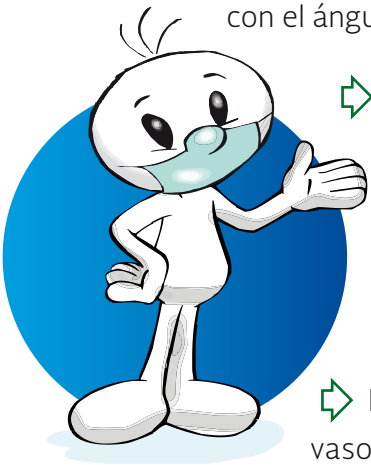
- Cambiar a diario la ropa personal y la de cama cada tercer día, lavarla con agua y jabón y exponerla al sol

En caso de emergencia trasladar al enfermo al hospital más cercano.

Si estás en contacto con alguna persona que pudiera tener influenza estacional, realiza las siguientes medidas preventivas:

- Lava tus manos frecuentemente con agua y jabón de preferencia líquido o de pasta en pequeños trozos

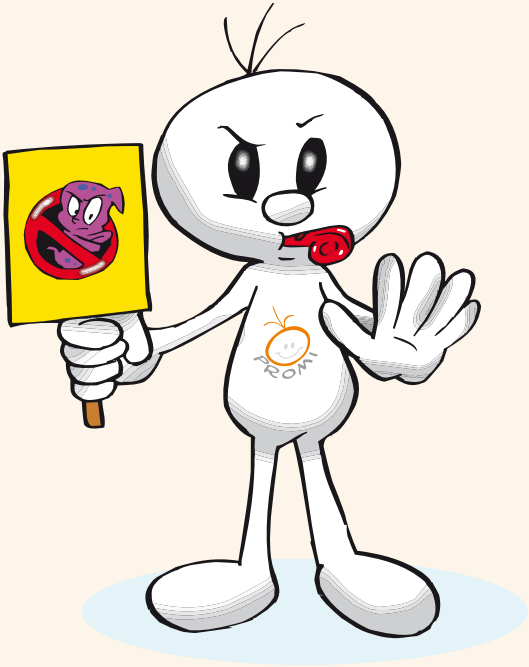
- Cubre tu nariz y boca al toser o estornudar con un pañuelo desechable o con el ángulo interno del brazo



- Utiliza cubreboca
- Da seguimiento a las recomendaciones de la unidad de salud
- No saludes de beso ni de mano
- No compartas alimentos, bebidas, platos, vasos y cubiertos
- No toques tus ojos, nariz y boca sin antes haberte lavado las manos
- Tira los pañuelos desechables y cubreboca en bolsas de plástico y amárrarlas

Haz de tu vivienda un lugar seguro.

Cuídate y cuida a quienes más quieres


PROMT