

Guía del "DDS" para las personas que cuidan niños y adultos con discapacidad intelectual que viven en el hogar

(Esta información fue recopilada de la que proveen los "CDC" y el Departamento de Salud de Massachusetts ("DPH", por sus siglas en inglés))

Como usted sabe, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention o "CDC", por sus siglas en inglés), se están preparando para un brote de gripe-influenza H1N1 ("gripe porcina") durante el otoño. Aunque no hay necesidad de estar excesivamente alarmados, la situación debe ser tomada con seriedad. Si usted cuida a alguien con discapacidad intelectual en su hogar, debe estar especialmente atento porque a menudo ellos no pueden expresarle a usted los síntomas de la enfermedad. El paso más importante a seguir es vacunar al individuo tan pronto como la vacuna esté disponible. **Los individuos con discapacidad intelectual están entre las personas que se consideran como alta prioridad para recibir la vacuna H1N1. Verifique con el Proveedor Médico (Health Care Provider o "HCP", por sus siglas en inglés) de su niño, o con su departamento de salud local para determinar dónde y cuándo se puede recibir la vacuna.**

Hay varias medidas que usted puede tomar para ayudar a evitar la diseminación de la influenza H1N1 .

1) Precauciones para prevenir la diseminación de la influenza H1N1

- a. Lávese las manos con agua y jabón frecuentemente o utilice desinfectante para manos a base de alcohol.
- b. Evite agarrar, abrazar, besar o darle la mano a cualquier persona que tenga un catarro o gripe.
- c. Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca. Los gérmenes se diseminan de esta manera.
- d. Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo al toser o estornudar, o cúbrase con el área interior del codo al toser o estornudar.
- e. Limpie las áreas que se tocan a menudo como la perilla de las puertas y el auricular de los teléfonos.
- f. Trate de evitar el contacto cercano con personas que están enfermas.

2) **Esté pendiente de los síntomas de la influenza H1N1.** Éstos son muy similares a los síntomas comunes del "flu" o influenza de temporada. Los síntomas más comunes incluyen fiebre, tos, dolor de garganta, goteo o congestión nasal, dolores en el cuerpo, dolores de cabeza, escalofríos y fatiga. A algunas personas también les da diarrea y vómitos.

3) Qué hacer si se desarrollan los síntomas.

- a. Si los síntomas se desarrollan, contacte al proveedor de atención médica ("HCP", por sus siglas en inglés) del individuo. Éste determinará si es necesario hacerle exámenes para la gripe o brindarle tratamiento.
- b. Mantener a la persona en el hogar -por un periodo de 24 horas- desde que se suspende la fiebre sin la necesidad de tomar medicamentos.
- c. Asegúrese de que la persona descanse bastante.
- d. Mantener a la persona en su dormitorio, todo el tiempo que sea posible, lejos de los otros miembros de la casa.
- e. Asegúrese de que la persona tome bastante líquido.
- f. Esté atento a las señales de avisos de emergencia que quizás indiquen la necesidad de buscar atención médica.
- g. Comuníquese inmediatamente con el proveedor de atención médica ("HCP", por sus siglas en inglés) si un individuo tiene dificultad para respirar, los labios descoloridos, no puede ingerir líquidos, está vomitando y no puede mantener líquidos, tiene signos de deshidratación como mareos, falta de orina o tiene convulsiones.

Para más información sobre la influenza H1N1, por favor visite la página Web del Departamento de Salud Pública de Massachusetts (Massachusetts Department of Public Health, en inglés), o llame al Departamento de Salud Pública (Department of Public Health, en inglés) al (617) 983-6800. **La página Web del Departamento de Salud Pública de Massachusetts (Massachusetts Department of Public Health, en inglés) relacionada con la influenza es: <http://www.mass.gov/dph/flu>**