

8 FORMAS PARA QUE LAS PERSONAS CON FQ

SE CUIDEN DE LOS GÉRMENES
EN LA VIDA DIARIA



Los gérmenes están por todas partes, pero hay cosas que usted puede hacer para reducir el riesgo de enfermarse. La intención de los siguientes consejos es mantenerle informado para que usted pueda tomar las mejores decisiones.

Estas recomendaciones se basan en las directrices de la Fundación de Fibrosis Quística sobre la prevención y control de las infecciones en la FQ. El objetivo primordial de estas directrices es ayudar a las personas con FQ a conservar y proteger su salud.

➔ 1. Mantenga una Distancia Prudencial de 2 Metros (6 pies)

Los gérmenes pueden viajar hasta unos 2 metros (6 pies) de distancia por medio de las gotitas que se esparcen por el aire cuando usted tose o estornuda.

En cualquier parte que se encuentre, ya sea al aire libre o especialmente bajo techo, tal como en la escuela o en el trabajo, siempre trate de mantener al menos 2 metros o 6 pies de distancia de otras personas con FQ y de cualquier persona que tenga un resfrío, gripe o una infección.

Las personas con FQ que no viven juntas deben evitar las actividades que le puedan poner en contacto con otras personas con FQ o con cualquier otra persona que esté enferma. Algunas actividades que deben evitarse son las siguientes:

- Darse las manos, abrazarse o besarse.
- Compartir viajes en automóvil.
- Compartir la habitación en un hotel.
- Participar en las mismas clases de entrenamiento físico.

➔ 2. Lávese las Manos



Los gérmenes pueden adquirirse y diseminarse cuando usted toca cualquier cosa que ya tiene gérmenes, como la perilla de una puerta o pasamanos, y luego se toca los ojos, la nariz o la boca.

Lávese las manos con agua y jabón o límpielas con un gel de alcohol para manos. Anime a sus familiares y amigos para que también mantengan limpias sus manos.

Todas las personas deben lavarse y limpiarse las manos:

Antes de

- Manipular alimentos.
- Comer o beber.
- Iniciar los tratamientos de la FQ.

Después de

- Toser o estornudar.
- Ir al baño.
- Tocar objetos compartidos, como bolígrafos o perillas.
- Tocar mascotas o limpiar sus excretas.
- Terminar las terapias de la FQ.

➔ 3. Cubra su Tos



Cuando usted tose o estornuda, puede diseminar los gérmenes a otras personas. Los gérmenes pueden quedarse en el aire en gotitas diminutas - listos para ser inhalados. También pueden permanecer en las superficies por mucho tiempo después de que usted haya tosido o estornudado cerca o sobre estas superficies.

Use un pañuelo desechable cuando tose o estornuda. Deséchelo inmediatamente y luego lávese las manos con agua y jabón o límpielas con un gel de alcohol para manos.

Si no tiene un pañuelo desechable, tosa o estornude en el dobléz del codo. Si tose o estornuda en sus manos, láveselas inmediatamente.

➔ 4. Limpie y Desinfecte su Nebulizador

Es importante que usted siempre mantenga su nebulizador limpio y desinfectado, ya que usted puede inhalar gérmenes por el nebulizador y correr el riesgo de desarrollar una infección pulmonar. Las personas con FQ deben tener su propio nebulizador y deben realizar los tratamientos respiratorios en habitaciones separadas para evitar la diseminación de los gérmenes.

Si usa un nebulizador reutilizable:

Limpie y desinfecte el nebulizador después de cada uso, siguiendo los pasos recomendados por la Fundación de FQ sobre cómo cuidar el nebulizador que se encuentran en: www.streamcrate.com/CFFWebcast/CaringNebulizer.

Si usa un nebulizador Altera, eRapid u otro con tecnología eFlow:

Limpie y desinfecte el nebulizador después de cada uso, siguiendo los pasos recomendados por la Fundación de FQ sobre cómo cuidar el nebulizador que se encuentran en: <http://bit.ly/CaringNeb-eFlow>.

➔ 5. No Comparta Artículos Personales



Los gérmenes pueden permanecer por muchas horas en las superficies de objetos comunes, como las pajillas (pitillos) y los utensilios para comer. Cuando usted toca algo que ya tiene gérmenes, puede adquirir estos gérmenes y diseminarlos.

Evite compartir los artículos que entran en contacto con la saliva u otros líquidos del cuerpo. Esto es particularmente importante con los equipos respiratorios, como los nebulizadores y los aparatos para la limpieza de las vías

respiratorias. Las personas con FQ deben tener su propio nebulizador y aparatos para la limpieza de las vías respiratorias.

➔ 6. Evite el Contacto Frecuente con el Polvo y la Tierra

Algunos gérmenes pueden esconderse en el suelo y diseminarse con el polvo o las partículas de tierra. Usted puede inhalar estos gérmenes o transferirlos al tocarse los ojos, la nariz o la boca sin lavarse las manos primero.

Protéjase de estos gérmenes limitando el tiempo que pasa en actividades que le ponen en contacto frecuente con el polvo y la tierra, tales como:

- Trabajar en el jardín o cortar el césped.
- Permanecer en obras de construcción o renovación de edificios.

➔ 7. Informe a la Escuela o el Trabajo

El informar a ciertas personas en la escuela o el trabajo que usted tiene FQ es una decisión personal. No es obligatorio revelar esta información; sin embargo, le será más fácil lograr una distancia segura de 2 metros (6 pies) y minimizar el contacto con otras personas que tienen FQ con la ayuda de algunas personas en la escuela o el trabajo.

Si usted asiste a la escuela o trabaja en un mismo sitio con otra persona con FQ, eduque a los administradores de la escuela o a su empleador sobre la FQ y logre su colaboración para reducir el riesgo de adquirir y diseminar los gérmenes. Al reducir este riesgo entre las personas con FQ y otros estudiantes y compañeros de trabajo, ayudará a que todos se mantengan sanos.



8.

Vacúnese



Las vacunas ayudan al cuerpo a protegerse de los gérmenes, como el virus de la gripe, que son especialmente peligrosos para las personas con FQ.

Al estar al día con sus vacunas, ayuda a su cuerpo a defenderse de los gérmenes. Anime a sus familiares y amigos para que también se vacunen y así reducir el riesgo de diseminar los gérmenes.

Converse con su equipo de atención en la próxima visita a la clínica para obtener una lista de las vacunas que debe ponerse y cuándo debe hacerlo.

También puede visitar la página electrónica de los Centros para el Control y la Prevención de las Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) en www.cdc.gov/Vaccines/Schedules.

Para obtener más información:

- Converse con su equipo de atención de la FQ en la próxima visita a la clínica o el hospital.
- Vea todas las directrices que la Fundación de FQ tiene para la prevención y el control de infecciones en www.cff.org/treatments/CFCareGuidelines/InfectionControl.
- Vea las preguntas más frecuentes en la página electrónica de la Fundación de FQ en www.cff.org/treatments/CFCareGuidelines/InfectionControl/FAQs.