

H1N1 y la Gripe de Temporada: Disminuya las posibilidades de enfermarse

Las acciones de cada día pueden ayudar a prevenir la propagación de gérmenes que causan enfermedades respiratorias tales como la gripa.

Haga estos pasos diariamente para proteger su salud:

- Cubra su nariz y su boca con un pañuelo o Kleenex cuando tosa o estornude. Tire el Kleenex en la basura después de usarlo.
- Lávese las manos frecuentemente con jabón y agua tibia, especialmente después de toser o estornudar. La CDC¹ recomienda que cuando se lave las manos se las lave por unos 15 a 20 segundos. Los gels desinfectantes para manos a base de alcohol también son efectivos.
- Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca. Los gérmenes de propagan de esta manera.
- Trate de evitar el contacto de cerca con personas enfermas.

Al escribirse este documento, se está produciendo la vacuna para la H1N1 y se espera que esté lista para el público a finales del otoño.

Otras acciones importantes que debe de tomar:

- Vacúnese contra la gripa de temporada. Estas vacunas están disponibles a través de su doctor, del departamento de salud del condado y de otras organizaciones.
- Esté preparado en caso de que se enferme y necesite quedarse en casa por más o menos una semana. Puede que le resulte útil tener medicamentos que puede comprar sin receta, gel desinfectante de manos a base de alcohol, pañuelos o Kleenex u otras cosas que le sean de ayuda. Tener estas cosas en la casa le ayudaría a evitar tener que salir de la casa cuando esté enfermo y contagioso.
- Evite estar alrededor de personas que tienen síntomas de gripa, incluyendo fiebre, dolores corporales, congestión de nariz o nariz que gotea, dolor de garganta, náuseas, vómitos o diarrea.
- Si está enfermo con enfermedad similar a la gripa, la CDC recomienda que se quede en su casa por al menos 24 horas después de que la fiebre haya desaparecido excepto para recibir atención médica o por alguna otra necesidad. (La fiebre debe haber desaparecido sin tener que usar medicamentos que alivian la fiebre.) Manténgase alejado de otras personas lo más posible para evitar que se enfermen.
- Mantenga las superficies limpias (especialmente las mesitas de noche, la superficie del baño y de la cocina y los juguetes de niños), ya sea limpiándolas con un desinfectante para la casa usándolo de acuerdo a las instrucciones en la etiqueta.
- Lave las sábanas usando jabón detergente y secándolas en el ciclo caliente. Los utensilios para comer se deben de lavar ya sea en la lavadora de platos o a mano con agua y jabón. Lávese las manos con agua y jabón o con un gel desinfectante para manos a base de alcohol inmediatamente después de tocar ropa o platos sucios.

¹ Centro de Control de Enfermedades, CDC por sus siglas en inglés
Información sobre la CDC (<http://www.cdc.gov/h1n1flu/qa.htm>)

