

THE RISK OBSERVER

Safety Information for Residents

TEMPORADA DE GRIPE

A medida que se acerca la temporada de gripe, muchos funcionarios de salud aconsejan a la gente que tome medidas de sentido común. La práctica de hábitos de salud puede ayudar a detener la propagación de la gripe. Preste atención a los anuncios entregados por el gobierno local y siga las guías de salud pública locales, que incluyen cualquiera de las restricciones de desplazamiento y recomendaciones de prevención.

- Lave sus manos frecuentemente con jabón y agua, o use un gel sanitizante a base de alcohol (que contenga al menos un 60% de alcohol) para limpiar sus manos.
- Evite propagar gérmenes al tocar su boca, ojos y nariz.
- Cubra su boca y nariz con un pañuelo cuando tosa o estornude y deposítelo en un basurero, no lo ponga en otra superficie que otros podrían tocar.
- Si no tiene un pañuelo disponible, tosa o estornude en la parte superior de su brazo, no en sus manos.
- Intente evitar el contacto cercano con personas enfermas.

Es muy importante que se quede en casa si está enfermo. Si sus hijos están enfermos, tienen fiebre o una enfermedad parecida a la gripe, no deberían ir a la escuela. Si está enfermo, no debería abordar un avión o subirse a otro medio de transporte público.

Asimismo, no debería ir a trabajar si tiene cualquiera de los siguientes síntomas:

- fiebre repentina
- molestias y dolores en el cuerpo
- tos
- fatiga

Las personas que tengan la gripe experimentarán náuseas, vómitos, diarrea y/o dolor de garganta y secreción nasal. Si está enfermo con fiebre o si experimenta esos síntomas, debe buscar atención médica por parte de su proveedor de atención sanitaria tradicional.