

THE RISK OBSERVER

Safety Information for Residents

PRECAUCIONES DE 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.
- Mantenga limpias las superficies comunes que se tocan con frecuencia.
- 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.

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.

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.