

Medidas orientadas a estudiantes, docentes y personal para prevenir la diseminación de la gripe

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) recomiendan 4 formas principales para que usted evite enfermarse de gripe:

- 1. Practicar una buena higiene de manos** lavándose las manos con agua y jabón frecuentemente, especialmente después de toser o estornudar. Los limpiadores para manos a base de alcohol también son efectivos.
- 2. Cubrirse la boca y la nariz con un pañuelo de papel cuando tose o estornuda.** Si no tiene un pañuelo de papel, tosa o estornuda sobre su codo u hombro, no sobre sus manos.
- 3. Permanezca en su hogar o lugar de residencia si está enfermo** durante al menos 24 horas posteriores a la desaparición de la fiebre (100 grados Fahrenheit o 38 grados Celsius) o los síntomas de fiebre (escalofríos, sensación de mucho calor, cara enrojecida o sudor). Esto debería determinar sin usar medicamentos para bajar la fiebre (cualquier medicamento que contenga ibuprofeno o acetaminofeno). Mantenerse apartado de otras personas mientras está enfermo puede prevenir que otros se contagien. Solicite a un compañero de piso o amigo que cuide de usted y le provea alimentos y suministros si fuera necesario.
- 4. Consultar a su proveedor de atención médica** para saber si debería vacunarse contra la gripe de temporada y/o la gripe H1N1 de 2009. Podrá encontrar información sobre la vacunación contra la gripe H1N1 de 2009 en: www.cdc.gov/h1n1flu/vaccination. Se puede encontrar información sobre la vacuna contra la gripe de temporada en: www.cdc.gov/flu/protect/keyfacts.htm.

Si las condiciones de la gripe se tornan **MÁS graves**, los estudiantes, docentes y miembros del personal deberán tener en cuenta las siguientes medidas:

- ▶ **Prolongue el tiempo de permanencia en su hogar o residencia** al menos 7 días, incluso si se siente mejor antes. Si continúa enfermo después de 7 días, permanezca en su hogar hasta al menos 24 horas posteriores a que los síntomas hayan desaparecido completamente. Los síntomas de la gripe incluyen fiebre o escalofríos y tos o dolor de garganta. Además, pueden incluir goteo nasal, dolores corporales, dolor de cabeza, fatiga, diarrea o vómitos.
- ▶ **Prepárese para la posibilidad de que se suspendan las clases** planificando la continuidad de su trabajo en el hogar (p.ej. cuadernillos con tareas para el hogar, clases por Internet, llamadas telefónicas), y encuentre un lugar alternativo donde pueda quedarse camino a su casa, la casa de un familiar o de un amigo cercano de la familia.



Siga estos pasos ahora para prepararse para la temporada de gripe 2009-2010:

- ▶ Cubrirse la boca y la nariz con un pañuelo desechable cuando tose o estornuda. Si los pañuelos de papel no están disponibles, recuerde cubrirse con el codo o el hombro en lugar de la mano al toser o estornudar.
- ▶ Lávese las manos con agua y jabón frecuentemente, en especial luego de toser o estornudar. Los limpiadores para manos a base de alcohol también son efectivos.
- ▶ Limpiar con frecuencia sus residencias. Si vive con otros estudiantes, deben limpiar con frecuencia las superficies de uso común como picaportes, manijas de la puerta del refrigerador, controles remoto, teclados de computadora, encimeras, manijas de grifos y áreas de baño.
- ▶ Planifique monitorear su salud mediante el control de la fiebre y otros síntomas de la gripe.
- ▶ Consulte a su proveedor de asistencia médica si corre mayores riesgos de sufrir complicaciones por la gripe.
- ▶ Actualice las listas de contacto en caso de emergencias.
- ▶ Conozca más sobre el plan de respuesta a la pandemia de su institución.

Para obtener más información:

- ▶ **Visite: www.flu.gov**
- ▶ **Contacte a los CDC las 24 horas/todos los días**
 - 1 (800) CDC-INFO (232-4636)
 - TTY: (888) 232-6348
 - cdcinfo@cdc.gov