

# Evite contraer gripe en la escuela y el trabajo

Manténgase saludable en el trabajo y la escuela durante la temporada de gripe poniendo en práctica las siguientes técnicas para combatirla.

## Elabore una planificación

- Planifique una estadía prolongada en el hogar.
- Determine cómo va a cuidar a los niños y otros familiares a su cargo.
- Organice soluciones alternativas para el trabajo, como trabajar a distancia o teletrabajo.
- Pregunte a su empleador sobre los planes de continuidad del negocio y las políticas de ausentismo por enfermedad. También, pídale que aliente a los empleados a permanecer en el hogar cuando están enfermos.

## Lávese las manos

- Lávese a menudo, durante 20 minutos como mínimo, con jabón y agua tibia.
- Frótelas enérgicamente y asegúrese de lavar entre los dedos, debajo de las uñas y el dorso de las manos.
- Utilice desinfectante para manos con 60% de alcohol como mínimo cuando no haya agua disponible. Tenga un desinfectante a la mano en su estación de trabajo para su uso continuo. (Los desinfectantes para manos no quitan la suciedad ni otros restos de las superficies; por lo tanto, lávese las manos en cuanto tenga agua corriente).

## Cúbrase la boca al toser o estornudar

- Al toser o estornudar, cúbrase la boca con la parte superior del brazo o la parte interior del codo.
- Utilice pañuelos desechables cuando los tenga, y lávese las manos después de estornudar en un pañuelo o de limpiarse la nariz.
- Mantenga las manos alejadas de los ojos, la nariz y la boca.

## No comparta

- Evite utilizar los artículos personales (bebidas, teléfonos, gafas, cosméticos, etc.) o de trabajo (teléfonos, escritorios, herramientas, teclado o ratón) de otras personas.
- Limpie los artículos de trabajo antes de utilizarlos si necesita pedirlos prestados.





## Limpie y desinfecte

- En primer lugar, limpie las superficies con detergente y agua para quitar la suciedad y otros restos.
- Luego, desinfecte las áreas de uso común (salas de descanso, salas de espera, baños, picaportes, etc.) con un desinfectante aprobado por la Agencia de Protección Ambiental de los Estados Unidos (*United States Environmental Protection Agency, EPA*) para matar los gérmenes.

## Desarrolle inmunidad

- Reciba la vacuna anual contra la gripe.
- Adopte hábitos de vida saludables.
  - Implemente una dieta balanceada con una buena cantidad de frutas y verduras.
  - Descanse mucho. Duerma al menos 7 u 8 horas todas las noches.
  - Haga ejercicio en forma regular – al menos 30 minutos de actividad física la mayoría de los días de la semana.
  - Reduzca su nivel diario de estrés – planifique por adelantado, comience con los proyectos cuanto antes, priorice actividades y delegue tareas.

## Mantenga la distancia

- Permanezca en el hogar si está enfermo.
  - Cuídese para curarse adecuadamente.
  - Reduzca la propagación de la gripe hacia otras personas que pueden sufrir complicaciones.
  - Los niños no deberán ir a la escuela o la guardería si tienen fiebre de 100° F o superior o fiebre combinada con dolor de garganta, diarrea, vómitos o dolor de oído.
  - Los adultos deberán permanecer en el hogar cuando tienen fiebre de 100° F o superior.
- Manténgase a una distancia de entre 3 y 6 pies de otras personas que estén enfermas o si usted está enfermo.
- Evite besar o abrazar a otras personas mientras esté enfermo.
- De ser necesario, realice teletrabajo o cambie los cronogramas.

## Regrese a la escuela o el trabajo

- Cuando la fiebre haya descendido por debajo de 100° F durante 24 horas como mínimo sin tomar medicamentos para bajar la fiebre. \*

*\* Entre los medicamentos para bajar la fiebre se encuentran el paracetamol (Tylenol o una marca genérica), el ibuprofeno (Advil, Motrin o una marca genérica) y la aspirina. No administre aspirina a personas menores de 20 años de edad por el riesgo de contraer el síndrome de Reye, una enfermedad poco frecuente, pero muy grave.*

Si desea obtener más información sobre la gripe, visite el sitio de Internet de la Red de Extensión de Educación en Desastres de Texas (*Texas Extension Disaster Education Network, EDEN*) en [texashelp.tamu.edu](http://texashelp.tamu.edu).

Los programas educativos del Servicio AgriLife Extension de Texas están abiertos a todo el público, sin distinción de raza, color, sexo, discapacidad, religión, edad o procedencia.  
Sistema Universitario A&M de Texas en colaboración con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos y los Tribunales de Comisionados del Condado de Texas

Josefa B. Peña, MPH, Especialista del Programa – Salud de los adultos  
Julio de 2010

Producido por AgriLife Communications  
Sistema Universitario A&M de Texas