|  |  |
| --- | --- |
| ***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 100º 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 100º 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 100º 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.  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 | |

**texashelp.tamu.edu**