|  |  |
| --- | --- |
| ***Esté preparado para actuar ante la gripe***  Estos son algunos consejos prácticos para ayudarlos a usted y su familia a prepararse para la temporada de gripe, que tiene lugar todos los años desde octubre hasta mayo.  **Elabore una planificación**   * Elabore una planificación por escrito para usted y su familia. * Planifique una estadía prolongada en el hogar. * Determine cómo va a cuidar a sus niños y otros familiares a su cargo. * Organice soluciones alternativas para el trabajo, como trabajar a distancia o teletrabajo. * Pregunte a su empleador sobre el plan de continuidad del negocio en caso de gripe.   **Arme un equipo de suministros**   * Tenga almacenados artículos esenciales en cantidad suficiente para dos semanas como mínimo a fin de combatir la gripe (agua, alimentos, medicamentos, pañuelos de papel, etc.) para poder cuidarse a usted mismo y a su familia.   **Manténgase informado**   * Asegure el acceso a programas informativos, de radio y recursos de Internet confiables. * Visite texasflu.org, flu.gov y texashelp.tamu.edu en Internet. * Marque el 211 para tener más información sobre los recursos locales como, por ejemplo, dónde conseguir la vacuna antigripal, dónde encontrar un médico, y las respuestas a preguntas generales sobre la gripe. * Póngase en contacto con la oficina del Servicio AgriLife Extension de Texas en su condado.   **Mejore su inmunidad**   * Reciba la vacuna anual contra la gripe en el otoño para estar protegido durante toda la temporada. * 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 las actividades y delegue tareas.   **Lávese las manos**  *Esta es la manera más efectiva de prevenir la propagación de enfermedades contagiosas, como la gripe.*   * Lávese las manos con regularidad, durante 20 segundos como mínimo, frotándoselas enérgicamente con jabón y agua tibia. * Utilice desinfectante para manos con 60% de alcohol como mínimo cuando no haya agua disponible. 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.   **Limpie y desinfecte**   * En primer lugar, limpie su hogar con detergente y agua para quitar la suciedad y otros restos de las superficies. * Luego, desinfecte las áreas de uso común con un desinfectante para matar los gérmenes, por ejemplo: * un desinfectante aprobado por la Agencia de Protección Ambiental de los Estados Unidos (*United States Environmental Protection Agency*, EPA), o bien * una solución de lejía diluida.   **Cúbrase la boca al toser o estornudar**   * Al toser o estornudar, cúbrase la boda con la parte superior del brazo o la parte interior del codo. * Utilice pañuelos desechables cuando los tenga. * 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.   **Mantenga la distancia**   * Permanezca en el hogar si está enfermo para evitar la propagación de la gripe. * No regrese a la escuela ni al trabajo hasta que la fiebre esté por debajo de los 100º F durante 24 horas como mínimo sin tomar medicamentos para bajar la fiebre.\* * Manténgase a una distancia de entre 3 y 6 pies de las personas enfermas. * Evite besar o abrazar a otras personas mientras esté enfermo.   *\* Entre los medicamentos para bajar la fiebre se encuentran el paracetamol (Tylenol o una marca genérica), Ibuprofeno (Advil, Motrin o una marca genérica) y aspirina. No administre aspirina a personas menores de 20 años de edad por el riesgo de contraer 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**