

# Gripe (Flu)

## Cómo detener la propagación de gérmenes en el hogar, en el trabajo y en la escuela

### Cómo se propagan los gérmenes

Las enfermedades como resfriados y gripes se propagan principalmente de una persona a otra por medio de las gotitas respiratorias provenientes de la tos y los estornudos. A esto se le llama "propagación por gotitas."

Esto puede suceder cuando las gotitas respiratorias provientes de la tos y los estornudos de una persona infectada se desplazan por el aire y se depositan en la boca o en la nariz de las personas próximas. En ocasiones, los gérmenes también pueden propagarse cuando una persona toca las gotitas respiratorias de otra persona en una superficie como un escritorio y a continuación se toca sus propios ojos, boca, o nariz antes de lavarse las manos. Sabemos que algunos virus y bacterias pueden vivir 2 horas o más en superficies como mesas de cafeterías, manillas o tiradores de puertas y escritorios.

### Cómo detener la propagación de gérmenes

Así de simple: Asegúrese siempre de

- Cubrirse la boca y la nariz
- Lavarse las manos con frecuencia
- Recordarles a los niños que deben practicar hábitos de higiene

### Cubrirse la boca y la nariz al toser o estornudar

Toser o estornudar sobre un pañuelo de papel y luego tirarlo. Cubrirse con las manos al toser o estornudar si no tiene a mano un pañuelo de papel. Y lavarse las manos cada vez tosa o estornude.

### ¿Cantar "Cumpleaños feliz" ayuda a mantener las manos limpias?

No exactamente. Pero recomendamos que al lavarse las manos, con jabón y agua tibia, lo haga durante 15 ó 20 segundos. ¡Eso es más o menos el mismo tiempo que se tarda en cantar "Cumpleaños feliz" dos veces!

Las toallitas húmedas para manos y el gel desinfectante basado en alcohol también dan buenos resultados. Cuando no se disponga de agua y jabón, podrá usar toallitas húmedas o gel desinfectante para las manos basados en alcohol. Se pueden comprar en la mayoría de los supermercados y farmacias. Si usa gel, frótese las manos hasta que el gel se seque. El gel no necesita agua para que haga efecto; el alcohol que contiene elimina los gérmenes que haya en sus manos.

### Los gérmenes y los niños

Recuérdelos a los niños que también deben practicar hábitos de higiene ya que los gérmenes se propagan, especialmente en la escuela.

La gripe ha causado altas tasas de ausentismo entre los estudiantes y personal de las 119.000 escuelas del país. La gripe no es la única infección respiratoria que preocupa en las escuelas; cada año se pierden casi 22 millones de días escolares a consecuencia del resfriado común. Sin embargo, cuando los niños practican hábitos de higiene, son menos los días en que se registran ausencias escolares.

### Más datos, cifras y consejos

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades y sus agencias y organizaciones colaborados ofrecen una gran cantidad de información acerca de cómo lavarse las manos y otras cosas que puede hacer para acabar con la propagación de los gérmenes que causan la gripe, el resfriado común y otras enfermedades.

### Detener la propagación de gérmenes en las escuelas

#### Datos básicos:

- Aproximadamente 1/5 de la población de los EE.UU. asiste a o trabaja en escuelas. (Departamento de Educación de los EE.UU., 1999)
- Algunos virus y bacterias pueden entre 20 minutos y 2 horas o más en superficies como mesas de cafeterías, tiradores de puertas y escritorios. (Ansari, 1988; Scott and Bloomfield, 1989)
- Cada año se pierdan casi 22 millones de días de escuela a consecuencias del resfriado común. (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, 1996)
- Detener la propagación de los gérmenes es esencial para la salud de nuestros jóvenes, nuestras escuelas y nuestro país.
- Los estudiantes necesitan descanso y actividad física suficientes, tomar abundante agua e ingerir alimentos saludables que les ayuden a mantenerse sanos en el invierno y durante el año entero.

Para obtener más información, visite <http://www.cdc.gov/germstopper>, o llame a la Línea Directa Nacional de Inmunización al (800) 232-2522 (en inglés), (800) 232-0233 (en español), o al (800) 243-7889 (TTY, para personas con deficiencias auditivas).