



23 de noviembre de 2009

Contacto: Christine Decker Stone, (oficina) 971-673-1282, (celular) 503-602-8027, (correo electrónico) Christine.l.stone@state.or.us; Alissa Bateman-Robbins, 503-490-6590

Viajes en la temporada de fiestas: Como protéjase y proteger a los demás de la gripe

La División de Salud Pública de Oregon ofrece consejos prácticos para viajar con seguridad

Como comienza la temporada de viajes debido a las fiestas, evitando la gripe en terminales con mucha gente y en los ambientes cerrados de aviones y trenes, puede ser un verdadero desafío.

Según Mel Kohn, MD, MPH, director de salud pública de Oregon, "Los aviones, trenes y automóviles son ambientes cerrados, pero se puede viajar con más seguridad si se toman unas pocas precauciones. Hay formas de protegerse".

El virus de la gripe se transmite mediante las gotitas provenientes de la tos y los estornudos. Según las investigaciones realizadas, el virus de la gripe puede sobrevivir sobre las superficies sólidas e infectar a las personas entre dos y ocho horas después de haberse depositado sobre objetos tales como mesas de bares, manijas de puertas y bandejas de aviones.

Hay algunas cosas que se pueden hacer para tener un viaje seguro y saludable en esta temporada de fiestas agitada son:

- Viaje solamente si se siente bien, para no transmitir la gripe a los demás.

- continúa en la siguiente página -

- Vacúnese contra la gripe estacional y, si usted está dentro del grupo prioritario, vacúnese también contra el virus H1N1.
- Cúbrase la boca al toser o estornudar, pero no con la mano, si no con el codo o un pañuelo limpio, por ejemplo.
- Evite introducir gérmenes en su cuerpo: no se toque la cara.
- Lávese las manos con frecuencia.

Viajes por la temporada de fiestas

- Lleve siempre desinfectante para manos basado en alcohol. Si viaja en avión, recuerde que el desinfectante para manos, como todo líquido, debe llevarse en un envase de 3 onzas o menos dentro de una bolsa transparente con cierre hermético de un cuarto de galón y colocarlo en una caja de seguridad separada para poder pasar por el rayos X.
- También puede llevar toallitas húmedas desinfectantes para limpiar los apoyabrazos y las bandejas en el transporte público.
- Si viaja fuera de los Estados Unidos, existe la posibilidad de que deba someterse a una evaluación de la salud. En el pasado, China y Japón han evaluado a los pasajeros, y es posible que otros países también lo hagan si la pandemia se concentra. Para evitar cualquier detención en el exterior, no viaje si está enfermo.
- Cuide su salud: haga ejercicios, lleve una dieta saludable y deje de fumar.
- Lleve el número telefónico de atención de la gripe de la División de Salud Pública de Oregon: la gente de Oregon puede hablar con un enfermero acerca de la gripe desde cualquier punto de los Estados Unidos.
- Guarde en sus favoritos el siguiente sitio en Internet: www.flu.oregon.gov, para estar informado acerca de la gripe.

###

Misión de la División de Salud Pública de Oregon: Proteger y promover la salud de todos los ciudadanos de Oregon.