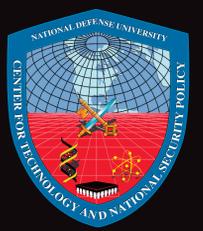




LA GRIPE AVIAR Y USTED

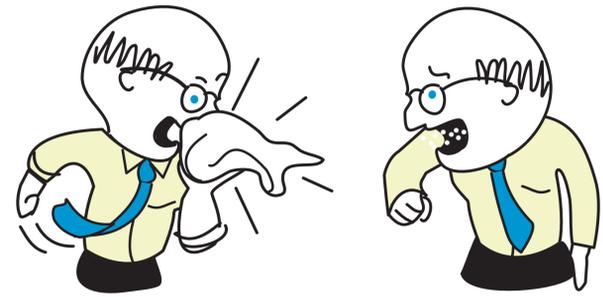


Preparado por: Dr. Robert Armstrong¹ y Dr. Stephen Prior,² con Natalie Tedder, BS³, Mary Beth Hill-Harmon, MSPH,⁴ y Nicki Borkowski, MS⁵

Cuatro cosas sencillas que puede hacer para protegerse usted y su familia

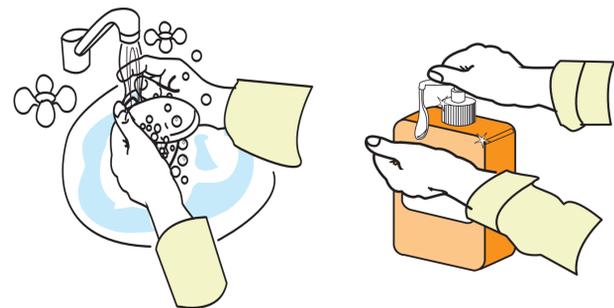
CUBRIRSE AL TOSER Y ESTORNUDAR

- Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo de papel
- Arroje el pañuelo de papel en la basura
- Si no tiene un pañuelo de papel, tosa o estornude en la parte superior de la manga, no en la mano



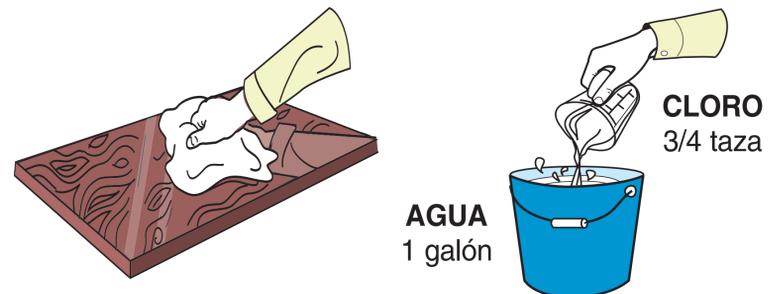
LAVARSE LAS MANOS

- Lávese las manos con agua tibia y jabón durante al menos 10-15 segundos, O BIEN, use un gel desinfectante para manos después de:
 - Toser o estornudar
 - Ir al baño
 - Cuidar a un enfermo
 - Manipular basura o excrementos u orina de animales



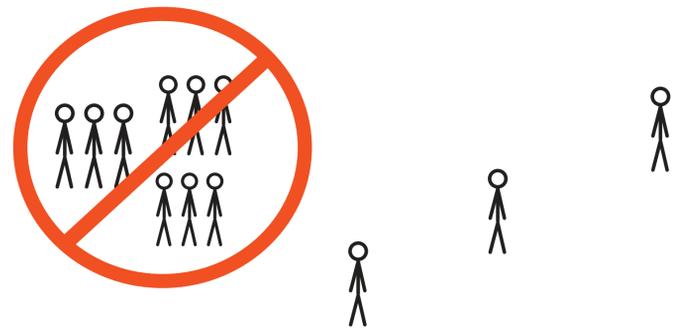
MANTENER LIMPIAS LOS LUGARES DE ESTAR Y DE TRABAJO

- Limpie las superficies con algún detergente doméstico (líquido para lavar la vajilla, detergente para lavar la ropa, jabón de tocador)
- Desinfecte las superficies con cloro o alcohol



MANTENER LA DISTANCIA

- Evite las multitudes
- Viaje lo menos posible
- Viaje al el trabajo evitando las horas pico, de ser posible
- Trabaje desde su casa, si puede



Si aplica el sentido común, hay muchas medidas que, sin ser médicas, puede tomar para protegerse usted, sus compañeros de trabajo y sus seres queridos. Los siguientes procedimientos pueden limitar significativamente el contagio del virus, tanto del H5N1 como del virus que causa la gripe estacional.

Limpieza y esterilización:

El H5N1 se mata con alcohol y cloro. Se recomienda limpiar los muebles, superficies de trabajo, superficies donde se preparan comidas, etc. con detergentes domésticos (p. ej., líquido para lavar la vajilla, detergente para lavar la ropa, jabón de tocador) y luego una solución desinfectante (alcohol o cloro). Esta tabla le brinda las instrucciones para preparar y usar una solución desinfectante.

Desinfectantes

Cloro para uso doméstico (lavandería): Diluir 3/4 taza de cloro en un galón de agua.

Alcohol fino: (p. ej., 70% alcohol isopropílico 60% alcohol etílico) No diluir; usar directamente de la botella. Ciertos productos con concentraciones de alcohol más bajas, como whisky, vodka y ron, no son eficaces.

Uso recomendado

Desinfección de materiales contaminados con sangre y líquidos corporales.

Superficies metálicas lisas, mesas y otras superficies sobre las cuales no se puede usar cloro.

Precauciones

Usar en lugares bien ventilados. Usar guantes al usar/ manipular cloro. Sólo mezcle el cloro con agua.

Inflamable y tóxico. Usar en un lugar bien ventilado. No inhalar. Mantener alejado de las fuentes de calor, equipo eléctrico, llamas y superficies calientes. Dejar secar por completo.

Mantenga el cloro y el alcohol fuera del alcance de los niños.

No beba el cloro ni el alcohol fino.



La información, las recomendaciones y los consejos expresados o implícitos en este póster corren por cuenta de los colaboradores y no necesariamente reflejan las opiniones del Departamento de Defensa, la Universidad Nacional de Defensa ni ningún otro organismo del Gobierno Federal de los Estados Unidos. Si tiene alguna duda sobre qué medidas tomar, debe procurar el consejo de un profesional de la medicina.

¹ Becario Senior, Center for Technology and National Security Policy (Centro de Tecnología y Política de Seguridad Nacional), National Defense University, Ft. McNair, Washington, DC.
² Director, National Security Health Policy Center (Centro de Política de Seguridad y Salud Nacional), The Potomac Institute for Policy Studies, Arlington, VA.
³ Auxiliar de Investigación, National Security Health Policy Center (Centro de Política de Seguridad y Salud Nacional), The Potomac Institute for Policy Studies, Arlington, VA.
⁴ Investigador Adjunto, Center for Technology and National Security Policy (Centro de Tecnología y Política de Seguridad Nacional), National Defense University, Ft. McNair, Washington, DC.
⁵ Analista, Joint Warfighting Division (División Conjunta de Guerra), ANSER, Arlington, VA.