

Es temporada de resfriados y gripe – ¿Cómo se está protegiendo?

El comienzo de cada año suele ser el pico de la temporada de resfriados y gripe. Este año no es diferente, excepto que nos enfrentamos a la nueva cepa de coronavirus, el COVID-19, y la amplia atención de los medios de comunicación que este brote de salud pública está causando. Es comprensible que muchos se sientan abrumados por la idea de contraer el coronavirus y se preocupen por cómo cuidarnos mejor a nosotros mismos y a nuestros seres queridos durante esta época difícil. Puede tranquilizarse al saber que hay cosas simples que puede hacer todos los días para ayudar a asegurar que su salud esté protegida.

- **¡Así frotaba, así, así!** ¡Lávese las manos! Por muy simple que parezca, es la forma más eficaz de detener la propagación de los gérmenes. Asegúrese de usar jabón y para asegurarse de ser lo suficientemente minucioso, cante la canción “Feliz cumpleaños”, que tiene la longitud adecuada para garantizar una limpieza exhaustiva de las manos. Lávese todas las partes de las manos, incluida el área entre los dedos y los pulgares.
- **Si no tiene agua y jabón, ¡use un desinfectante para manos!** Si no tiene agua y jabón para lavarse bien las manos, use desinfectante para manos. Si bien lo mejor es lavarse las manos, el desinfectante para manos ayuda a reducir la propagación de los gérmenes cuando no está en su casa. Coloque un desinfectante para manos en varios lugares para que siempre pueda tenerlo a su alcance: puede colocar algunos envases en su automóvil, en su bolso, en su maleta, en la bolsa de pañales o incluso en el bolsillo de su abrigo.
- **¡No frotar, no tocar!** Por muy tentador que sea frotarse los ojos irritados durante la temporada de alergias o frotarse la nariz si tiene secreciones nasales, no lo haga. De hecho, si puede, trate de evitar tocarse la cara tanto como sea posible, especialmente con las manos sucias. Los ojos, la nariz y la boca son puntos de acceso fácil para que los gérmenes entren en nuestro cuerpo.
- **Si no está seguro, ¡quédese en casa!** Si se siente mal, quédese en casa. Si su hijo se siente enfermo, debe quedarse en casa. Es muy importante no solo descansar cuando empiece a enfermarse o ya esté enfermo, sino también quedarse en casa y alejarse de los demás para evitar que otras personas también se enfermen.
- **¡Cúbrase al estornudar o toser!** Estornudar en esta época del año es parte de la vida, especialmente si sufre de alergias o si tiene un resfriado o gripe. Para ayudar a minimizar la propagación de los gérmenes de los estornudos o la tos, use un pañuelo de papel o el codo para protegerse contra las salpicaduras y para ayudar a mantener las manos limpias.

Recuerde que la mayoría de las personas tendrán secreciones nasales, tos y estornudos en estos días, ya sea por alergias estacionales, el resfriado o la gripe, pero si se siente enfermo o cree que necesita ayuda para sentirse mejor, comuníquese con su proveedor de atención primaria para determinar el mejor curso de tratamiento para usted, que puede incluir atención domiciliaria para casos leves o programar una cita para atender necesidades más moderadas. Para encontrar un proveedor de atención primaria (PCP, por sus siglas en inglés) cerca de usted, visite www.dignityhealth.org.