

Resfrío, gripe o COVID-19: tome las medidas necesarias para protegerse usted y a los demás



La temporada de gripe siempre es una época de riesgo en la que involuntariamente podemos transmitir un resfrío o la gripe entre nosotros mismos y los que nos rodean. En esta temporada de gripe, con los riesgos adicionales de la COVID-19, la seguridad es más importante que nunca. Para protegerse contra los virus en esta temporada de gripe, debe poder detectar los signos y síntomas de un resfrío típico, de la gripe anual y de la COVID-19, y tomar las medidas para mantenerse sano usted y a los demás.

La temporada de gripe en los EE. UU. por lo general se extiende desde noviembre hasta abril. Si bien es un mito que las temperaturas frías durante estos meses causan resfríos, es cierto que el clima frío mantiene a la gente dentro de sus casas, lo cual representa una mayor probabilidad de transmisión y de exposición a los virus.

He aquí algunos consejos para ayudar a limitar la exposición a los resfríos, la gripe y la COVID-19:

- Mantenga el distanciamiento social
- Use una máscara en el interior mientras esté en contacto cercano con otras personas
- Si es posible, limite la cantidad de personas en espacios cerrados
- Limpie y desinfecte con regularidad las superficies compartidas como encimeras, teclados y teléfonos
- Evite tocarse la boca, la nariz y los ojos; lávese muy bien las manos y con frecuencia
- Obtenga la vacuna y el refuerzo de COVID-19, así como una vacuna contra la gripe, si es posible
- Coma alimentos saludables para fortalecer su sistema inmunológico
- Haga ejercicio con moderación para mantener un sistema inmunológico saludable

- Consulte a su médico sobre suplementos vitamínicos que puedan ayudarlo a reforzar su sistema inmunológico
- Beba abundante agua para mantenerse hidratado
- Descanse bien
- Intente evitar el contacto con personas que estén enfermas y quédese en casa si usted se siente enfermo

Pregunte a su supervisor o profesional de seguridad sobre los pasos específicos para limitar la exposición en su lugar de trabajo.

DETECTE LOS SÍNTOMAS

Si bien es posible que esté familiarizado con los síntomas de un resfrío o de la gripe, es fundamental que sepa la diferencia entre estas enfermedades y la COVID-19.

Síntomas del resfrío:

- Dolor de garganta
- Tos, molestia en el pecho
- Fatiga leve
- Secreción nasal
- La fiebre y el dolor de cabeza son poco frecuentes
- Los síntomas pueden ser graduales

Síntomas de la gripe:

- Fiebre alta entre 102 y 104 grados Fahrenheit
- Dolor de cabeza
- Fatiga extrema
- Tos seca y dolor de garganta
- Secreción o congestión nasal
- Dolor muscular o corporal
- Náuseas, vómitos y diarrea
- Los síntomas aparecen repentinamente



Síntomas de la COVID-19:

- Fiebre o escalofríos
- Tos
- Falta de aliento o dificultad para respirar
- Fatiga
- Dolor de cabeza
- Pérdida reciente del gusto o del olfato
- Dolor de garganta
- Dolor muscular o corporal
- Congestión o secreción nasal
- Náuseas, vómitos y diarrea
- Los síntomas pueden aparecer entre 2 y 14 días después de la exposición al virus

Algunos de estos síntomas superpuestos pueden ser confusos, pero es importante tener en mente que la experiencia de cada persona con un resfrío, gripe o COVID-19 puede ser diferente. Los síntomas pueden ser más graves o, en algunos casos de COVID-19, es posible que no se manifieste ninguno. ¹De acuerdo con el Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), debido a la similitud de algunos de estos síntomas, la prueba es clave para determinar si usted es o no positivo para una o más de estas enfermedades. Una vez que sepa qué es lo que está causando sus síntomas, hable con su médico sobre las opciones de tratamiento y tome medidas para detener la propagación.

DETENGA LA PROPAGACIÓN

Enfermedades como resfríos, gripe y COVID-19, generalmente se propagan mediante las microgotas respiratorias y pequeñas partículas expulsadas al respirar, toser y estornudar. Habitualmente se propagan de persona a persona, aunque el CDC advierte que algunas personas pueden infectarse al tocarse los ojos, la nariz o la boca si sus manos tienen el virus. Si bien los períodos de contagio para estos virus pueden diferir, los adultos saludables infectados pueden infectar a otras personas antes de sentir algún síntoma y durante cierto tiempo después de ello.

Para evitar la propagación de gérmenes, siempre cúbrase la nariz y la boca al estornudar o toser. Use pañuelos desechables al estornudar o si está resfriado, pero no los arroje al suelo; asegúrese

de desecharlos inmediatamente en el contenedor de basura. Si no tiene pañuelos desechables, cúbrase con su manga al estornudar; esto es otra herramienta poderosa contra los gérmenes. También debe lavarse las manos con frecuencia, especialmente después de estornudar, toser o estar en contacto con otras personas. Cualquier clase de jabón es eficaz para eliminar los gérmenes si se frota las manos enérgicamente al lavarlas durante al menos 15 a 30 segundos bajo el agua del grifo.

QUÉDESE EN CASA SI SE SIENTE ENFERMO

Existen pocas normas estrictas para ayudarlo a decidir cuándo es momento para quedarse en casa pero, por lo general, una buena idea es evitar ir al trabajo cuando se sienta enfermo. Esto es especialmente cierto si trabaja alrededor de niños, Personas mayores o personas con determinadas afecciones de salud, quienes pueden estar en riesgo de sufrir complicaciones graves debido a una gripe o de COVID-19. Las complicaciones pueden incluir neumonía bacteriana, deshidratación y empeoramiento de las afecciones médicas crónicas, como una insuficiencia cardíaca congestiva, asma o diabetes. Los niños pueden desarrollar problemas de los senos nasales e infecciones de oído.

Cuando esté resfriado o con gripe, debe quedarse en casa si no puede controlar los estornudos y la tos o si tiene fiebre, ya que este es el momento cuando existe una mayor probabilidad de contagio. Si tiene dudas, llame a su médico. No sobrecargue su sistema inmunológico yendo a trabajar si realmente está se siente mal. Los resfríos comunes pueden convertirse en infecciones bacterianas más graves como la sinusitis, y la gripe se puede convertir en una neumonía o algo peor.

Si sospecha que tiene COVID-19, ya sea debido a síntomas o la exposición frente a alguien que tiene o sospecha que tiene COVID-19, debe quedarse en casa hasta que confirme que no está infectado o hasta que ya no haya más riesgo de contagiar a otros. Hable con su médico sobre los próximos pasos a seguir y con su supervisor, profesional de seguridad o contacto de RR. HH. sobre su tiempo de ausencia del trabajo. Si bien esta temporada de gripe puede ser diferente, estos pasos pueden ayudar a protegerlo y proteger a sus compañeros de trabajo y sus seres queridos durante toda la temporada.