

Buenas Prácticas de Salud para la Misa

Al comenzar esta temporada de catarras y de influenza la Oficina de Culto le ofrece los siguientes recordatorios en cuanto a las buenas prácticas de salud relacionadas con la celebración de la Misa.

¿Qué es la Influenza?

De acuerdo a los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés), “la influenza o gripe porcina es una enfermedad respiratoria contagiosa causada por los mismos virus, los cuales pueden causar una enfermedad leve o severa, y hasta pudiera causar la muerte. Todos los años en los Estados Unidos un promedio del 5% al 20% de la población contrae la influenza y más de 200,000 personas son hospitalizadas debido a las complicaciones de la influenza”. (Visite el sitio Web en español de los CDC en: www.cdc.gov/h1n1flu para obtener más información).

Prevencciones Contra la Influenza – *Tome Medidas Corrientes de Prevención*

El sentido común es importantísimo para la prevención de los catarras y de la influenza. Recomendamos enfáticamente las siguientes precauciones para poner límites a los riesgos de su salud.

- **Vacúnese.** Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) recomiendan la vacuna contra la influenza, sobre todo para aquellas personas que presentan un mayor riesgo, a saber: los niños, las mujeres encinta, las personas con enfermedades crónicas y los ancianos.
- **Quédese en casa cuando esté enfermo.** No es pecado dejar de ir a Misa si está enfermo o si está cuidando de un enfermo.
- **Cúbrase la boca y la nariz.** Cuando tosa o estornude use un pañuelo de papel e inmediatamente tírelo en la basura (o cúbrase la boca y la nariz con su propia manga si en el momento no dispone de un pañuelo).
- **Lávese las manos frecuentemente.** Límpiase las manos regularmente usando agua y jabón, sobre todo después de toser o estornudar. Un jabón antiséptico a base de alcohol también es efectivo.
- **Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.** Por tales medios se propagan los gérmenes.
- **Quédese en casa un día más.** Si se siente con los síntomas de la influenza los CDC recomiendan que, después que haya desaparecido la fiebre sin necesidad de medicamento, se quede en casa 24 horas más.
- **Limite su contacto con otras personas mientras esté enfermo.** Si no se siente bien o piensa que pudiera tener alguna infección debe de abstenerse de recibir la comunión del cáliz y tal vez de ofrecer la mano durante la señal de la paz. (Si alguien opta por no dar la mano, por favor muéstrese amable y considerado).

Aunque la vacuna contra la influenza es todavía una de las mejores medidas preventivas, también hay que prestarle atención a otras cosas, como buscar informaciones fidedignas, tener buenos hábitos de salud, descansar lo necesario, mantener un buen régimen alimenticio, ejercitarse físicamente y saber manejar el estrés. Todo esto logrará muy buenos resultados en la reducción de riesgos de infección durante la temporada de catarras e influenza.