

# Buenas Prácticas de Salud para los Ministros Extraordinarios de la Sagrada Comunión

Al comenzar esta temporada de catarras y de influenza la Oficina de Culto le ofrece a los Ministros Extraordinarios de la Sagrada Comunión los siguientes recordatorios en cuanto a las buenas prácticas de salud relacionadas con recibir la comunión del cáliz en la Misa.

## Medidas Preventivas Contra la Influenza – *Cuide su Salud*

El sentido común es importantísimo para la prevención de los catarras y de la influenza. Recomendamos enfáticamente las siguientes precauciones para poner límites a las infecciones y 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.** Límpiense 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).

## REPASO – Dar la Comunión del Cáliz

Aunque recibir la Preciosísima Sangre del cáliz es un signo más pleno del banquete eucarístico, se deja a opción del comulgante recibir la comunión del cáliz. Los CDC han indicado que, si se siguen las precauciones mencionadas anteriormente y todos los ministros de la Sagrada Comunión toman conciencia de los siguientes recordatorios, las posibilidades de contraer la infección disminuyen grandemente.

- **Quédese en casa si está enfermo.** Busque a otra persona que lo remplace.
- **Lávese las manos.** Lávese las manos antes de la Misa o use una solución antiséptica a base de alcohol antes de distribuir la Sagrada Comunión.
- **Use todo el purificador.** Abra del todo el purificador y use una parte limpia del mismo para limpiar los bordes del cáliz por dentro y por fuera después de cada comulgante.
- **Gire el cáliz.** Déle una vuelta ligera de  $\frac{1}{4}$  a  $\frac{1}{3}$  al cáliz antes de ofrecerlo al próximo comulgante.

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.