Common Cold Stats and Facts – Spanish

Formas de reducir el riesgo de compartir los virus del resfriado y la gripe en el trabajo.

1. Declare que está enfermo cuando lo necesite. Los virus son fáciles de propagar en espacios cerrados como las oficinas. Quédese en casa si tiene alguno de estos síntomas:
    - Fiebre
    - Dolor de cabeza
    - Cansancio extremo
    - Tos
    - Dolor de garganta
    - Secreción o congestión nasal
    - Dolores musculares
    - Náuseas, vómitos y diarrea
2. **Tápese la boca y la nariz cuando estornude o tosa**. Los virus se propagan principalmente a través de la mucosidad. Tápate la boca con la parte interior del codo para no toser o estornudar en la mano.
3. **Lávese las manos a menudo con agua tibia y jabón.** Frótalas durante 15 ó 20 segundos. Si no puedes acceder al agua y al jabón, utiliza toallitas o geles desechables con alcohol.
4. **No se toque los ojos, la nariz o la boca.** Los gérmenes son fáciles de coger cuando tocas algo con gérmenes y luego te tocas esas partes de la cara.
5. **Limpie su escritorio y otras zonas comunes**. Los teléfonos, los escritorios, los tiradores de las fuentes de agua, los tiradores de las puertas de los microondas y los teclados de los ordenadores de las oficinas contienen grandes cantidades de gérmenes.

ESTADÍSTICAS

- Entre el 5% y el 20% de los estadounidenses contraen la

gripe y pierden la asombrosa cifra de 70 millones de días de trabajo como consecuencia de ello.

- Aproximadamente 10.400 millones de dólares en costes directos de hospitalizaciones y visitas ambulatorias para adultos.
- Tanto la vacuna contra la gripe como la vacuna nasal contra la gripe funcionan muy bien para evitar que se enferme. Pero no son 100% efectivas. Puedes enfermar incluso si te vacunas, aunque suele ser menos grave y desaparece más rápidamente.