



Influenza H1N1 y Fiestas Festivas

Consejos para mantenerlo a usted y a sus invitados saludables

Hay algo en el aire en esta temporada de días festivos, y no nos referimos al olor de pastel de calabaza. El virus de la gripe H1N1, también conocida como la gripe porcina, se ha establecido bien en California y en todo el mundo. Los virus de la gripe estacional o de H1N1, generalmente se transmiten por medio de contacto cercano con una persona enferma.

Los días festivos ofrecen oportunidades para reunirse con familiares y amigos. Un invitado no deseado que quedará evitar este año es el virus de la gripe H1N1. No tiene que cancelar las tradiciones de los días festivos de su familia, pero siga leyendo para ver algunas ideas creativas sobre cómo reducir la propagación de la enfermedad, mientras que entretiene a sus invitados.

Etiqueta

- **¿Está seguro de que está listo para festejar?**
 - No tenga ni asista a una fiesta si tiene fiebre, tos u otros síntomas de la gripe
 - Añada una frase en las invitaciones pidiendo que las personas con síntomas de la gripe se cuiden quedándose en casa para descansar
- **¡Cúbralo!**
 - Cubra su tos y estornudos con la manga de su camisa o con un pañuelo desechable
 - Demuestre este comportamiento para sus niños
- **¡Manténgalo limpio!**
 - Asegúrese de que su baño tenga suficiente jabón y toallas para lavarse las manos
 - Coloque botellas de desinfectante para manos y cajas de kleenex a la vista de todos
 - Aún con las manos limpias, evite tocarse los ojos, la nariz, y la boca
 - Utilice limpiadores domésticos para el hogar como dirigido para desinfectar las superficies y los objetos que la gente toca regularmente
- **Para evitar los saludos de manos, besos y abrazos considere lo siguiente:**
 - Chocarse los codos de modo amistoso
 - Usar palabras de cortesía como: "Perdón por no saludarlo de mano, pero es un placer conocerlo."
- **Reconsidere el muérdago**
 - Un beso en los labios probablemente presenta un riesgo mayor que un beso en la mejilla
 - Sin embargo, ambos implican contacto cercano y personal, que es clave para la transmisión de la enfermedad

Comida

- **¡Tenga cuidado con comida que se come con los dedos!**
 - Evite ofrecer chips, dulces, nueces o cualquier comida en recipientes grandes y abiertos, que la gente pueda meter sus manos potencialmente contaminadas
- **Considere servir porciones de aperitivos individuos en pequeños recipientes, como:**
 - Cacahuates o cubitos de queso en tascitas de papel plisadas o platos pequeños
 - Vegetales y aderezo en vasitos de vidrio para velas decorativas
 - Ensaladas en cajitas para la comida China
 - Papitas fritas en tazas de papel para raspados
 - Sopa servida en tascitas de café expreso
 - Postres en platos individuales
- **¡Comida cubierta es mejor!**
- **¡Considere servir la comida en platos individuales en vez de presentar un buffet libre!**

Bebidas

- **¡Olvide la ponchera!**
 - La inmersión de tazas usadas en un recipiente comunal nunca es buen idea, no importa si es la temporada de gripe o no
 - Cucharones disminuyen el riesgo, pero poncheras aún ofrecen una gran superficie en donde los gérmenes pueden caer
- **Mejor considere:**
 - Botellas con cuellos angostos
 - Dispensadores de bebidas con tapaderas y jarras
- **Ayude a que los invitados identifiquen sus vasos:**
 - Escriba sus nombres en ellos
 - Utilice dijes o bandas de colores

¡No olvide divertirse mientras practica estos hábitos saludables cada día!

¡Felices días festivos del Condado de Napa!

Para obtener la información más reciente, consulte la página cibernética de **Salud Pública del Condado de Napa** al: www.co.napa.ca.us/publichealth, la página cibernética de **CDC** al www.cdc.gov/H1N1flu o llame a la línea automatizada de **Salud Pública del Condado de Napa** al (707) 253-4540.

Version 11/20/09

Ideas adapted from "Tips to have a flu-free party this holiday season"
By Michael Hill, Associated Press Writer

