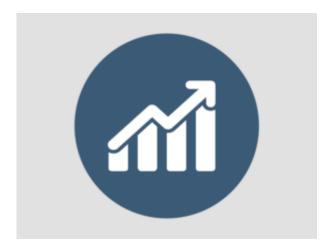
Common Cold Stats & Facts - Spanish



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.