

+ ALERT **+**

PROTÉJANSE DURANTE LA TEMPORADA DEL VIRUS H1N1 Y LA GRIPE

Al igual que otras clínicas universitarias de salud en el país, nuestros colegas en los Servicios Universitarios de Salud han informado de un incremento en el número de pacientes con síntomas de gripe durante las pasadas semanas. Les pido que hagan lo posible para prevenir tanto la propagación del virus H1N1 como la influenza de temporada y les ruego que tomen las siguientes precauciones:

1. Vacúnense. Este año hay dos tipos de vacuna para la influenza:

- ✓ Dosis contra la gripe de temporada. Disponible en el campus para estudiantes, profesores y empleados a partir del 6 de octubre. Para profesores y empleados el precio será de 10 dólares. Se aceptarán solamente cheques, dinero en efectivo o Transferencia Intra-Departamental (IDT).
- ✓ La vacuna para H1N1 se está produciendo y estará disponible en algún momento durante el mes de octubre. Se desconoce en este instante cuándo o cuánta vacuna recibiremos o exactamente cómo se distribuirá. Cuando exista más información, estará disponible en **healthyhorns.utexas.edu**

2. Mantengan hábitos saludables. El mejor tratamiento es siempre la prevención. Por lo tanto:

- ✓ Mantengan sus manos limpias. Lleven en todo momento un desinfectante para manos que contenga alcohol. Úsenlo con frecuencia.
- ✓ Tosan o estornuden en la manga o en el codo. Cuando utilicen un pañuelo de papel, arrójenlo a la basura inmediatamente.
- ✓ Eviten tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- ✓ No compartan ni comida, ni bebida, ni cigarrillos.
- ✓ Eviten el contacto con personas que se encuentren enfermas.
- ✓ Mantengan limpias las superficies compartidas (manillas de las puertas, teléfonos etc.).

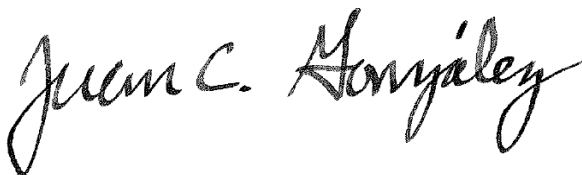
3. Permanezcan en casa si tienen síntomas gripales. No regresen a la universidad hasta que la calentura haya desaparecido y no hayan tomado medicinas para reducir la fiebre durante 24 horas.

4. Cuídense si se encuentran enfermos. Pueden hallar más información en el sitio de Internet del Centro para la Prevención y el Control de la Enfermedad: <http://www.cdc.gov/h1n1flu/sick.htm>

5. Consulten a un médico profesional si sus síntomas empeoran, si sufren de algún riesgo o si tienen una condición de salud subyacente como diabetes, asma, un sistema inmune debilitado o si se encuentran en situación de embarazo.

6. Recuerden que la línea gratuita de enfermería está disponible 24 horas al día 7 días a la semana. La participación en el seguro médico de la Universidad de Texas (Blue Cross Blue Shield) les da acceso confidencial a consejeros registrados y con experiencia. Llamen al 1-888-315-9473.

Nuestros servicios universitarios de salud ofrecen información abundante y recursos. Les recomiendo visitar su sitio de Internet **www.healthyhorns.utexas.edu**. Además, la información actualizada sobre la temporada de la gripe estará disponible en el sitio de Internet de la Universidad (**www.utexas.edu/emergency**). La información sobre las bajas por enfermedad puede encontrarse en **http://www.utexas.edu/hr/current/leave/**. Pueden enviar por correo electrónico preguntas generales sobre los procedimientos de la Universidad en caso de exposición a la gripe al Centro de Servicios de Recursos Humanos (Human Resource Service Center) en **hrsc@austin.utexas.edu** o se puede llamar por teléfono al 512-471-4772. Cuídense ustedes y cuiden su salud,



Juan C. González,
Vice Presidente de Asuntos Estudiantiles