

# ES LA ÉPOCA:

## Consejo para viajeros en la época de fiestas a fin de prevenir la propagación de enfermedades infecciosas

### ¿Viaja a su casa para las fiestas?

Si no tiene cuidado, podría terminar trayendo a casa un huésped inesperado para que conozca a la familia: una enfermedad infecciosa.

Además de controlar el clima que puede generar demoras, apretujar los regalos de todos dentro de la maleta y embolsar los líquidos que lleva en el equipaje de mano para el viaje en avión, las personas que van a viajar deben tomar algunas medidas adicionales para protegerse de los gérmenes y virus al viajar:

▷ **Vacúnese.** La inmunización puede reducir drásticamente sus posibilidades de contraer muchas enfermedades infecciosas. Antes de viajar, asegúrese de que los integrantes de su familia y seres queridos hayan recibido la vacuna contra la gripe estacional.

▷ **Manténgase hidratado.** Beba gran cantidad de agua antes y durante el vuelo.

- ▷ **Intente dormir en el viaje.** La mayoría de nosotros nos enfermamos cuando estamos estresados o cansados. Dormir un poco en el avión, el tren o el autobús puede ayudarle a evitar, de algún modo, ese cansancio.
- ▷ **Lleve una bufanda o manta pequeña.** Llevar una manta pequeña, una bufanda o una sudadera en su equipaje de mano le permitirá acurrucarse cuando tenga frío sin usar mantas que han estado quién sabe dónde.
- ▷ **Tenga las manos limpias.** Ya lo ha oído y seguirá oyéndolo: lo mejor que puede hacer para prevenir la propagación de gérmenes y proteger su salud es lavarse las manos regularmente con agua caliente y jabón.
- ▷ **Si va a volar, encienda el aire.** Si bien ha habido especulación respecto de que los sistemas de aire forzado de los aviones propagan gérmenes, los expertos indican que las salidas de aire que se encuentran sobre su asiento en los aviones pueden ayudar a alejar los gérmenes que podrían flotar en su espacio.
- ▷ **Respete sus horarios.** En la mayor medida posible, trate de no modificar sus hábitos diarios. Coma lo mismo en el desayuno, haga la misma cantidad de ejercicio y evite dormir mucho o muy poco.
- ▷ **Esté atento a los síntomas.** Cuando haya regresado a su hogar, controle su salud. Si se enferma y levanta fiebre, tiene tos, dolor de garganta, falta de aire o cualquier otro síntoma común de la gripe, llame a su médico.