



Última Revisión : 01/05/2009

CONSEJOS A LOS VIAJEROS QUE VIAJEN A ZONAS AFECTADAS DEL VIRUS DE LA NUEVA GRIPE A/H1N1 / ADVICE TO TRAVELERS GOING TO AFFECTED AREAS OF HUMAN CASES OF NOVEL FLU VIRUS A/H1N1

Las enfermedades respiratorias como los resfriados y la gripe están causadas por virus que infectan la nariz, la garganta y los pulmones. Estas enfermedades se propagan generalmente de una persona a otra cuando alguien que está infectado tose o estornuda / *Respiratory diseases are caused by virus infecting nose, throat and lungs. These diseases usually spread from person to person when coughing or sneezing.*

Teniendo en cuenta que usted viaja a una zona de riesgo afectada de Nueva Gripe Humana A (H1N1), es muy importante que tenga en cuenta estos consejos / *Given that you are travelling to an affected area of human cases of novel A (H1N1) influenza, it is very important to keep in mind the following tips:*

1. **Extreme el cuidado de su higiene personal lavándose frecuentemente las manos con agua y jabón, especialmente tras toser o estornudar** / *Be careful about your personal hygiene by washing your hands with water and soap, especially after you cough or sneeze.*
2. **No comparta alimentos, vasos o cubiertos** / *Do not share food, glasses or cutlery.*
3. **Cúbrase nariz y boca al toser o estornudar con un pañuelo o estornude sobre el ángulo interno del codo. Tire el pañuelo desechable en una bolsa de plástico** / *Cover your mouth and nose when coughing or sneezing with your elbow. Throw the tissue away in a plastic bag.*
4. **Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca** / *Avoid to touch your eyes, nose or mouth.*
5. **No se desplace si está enfermo excepto para acudir al médico** / *Do not move if you are ill except for going to de doctors'.*
6. **Practique buenos hábitos de higiene** / *Practice good hygiene habits.*
7. **Evite el contacto con personas enfermas (uno o más de los siguientes síntomas: fiebre, tos, dolor de garganta, dolor de cabeza, malestar general, escalofríos, fatiga. Algunos casos del virus de la nueva gripe están asociados a diarrea y vómito)** / *Avoid close contact with sick people one or more of the following symptoms: fever, cough, sore throat, body aches, headache, chills and fatigue. Some people have reported diarrhoea and vomiting associated with infection by the novel influenza virus.*