

Recordatorios de salud y repunte de la gripe en el campus

9 de febrero de 2024

Estimada comunidad del campus:

En las últimas dos semanas, más personas han acudido al Centro de Salud de la Universidad (UHC) con gripe, principalmente gripe A. La gripe es una enfermedad respiratoria contagiosa que, por lo general, aparece de repente con fiebre alta, dolores corporales, dolor de cabeza y tos.

Estas son algunas maneras de protegerse y proteger a los demás:

- **Sea un Terp saludable y vacúnese contra la gripe. ¡No es demasiado tarde!** El UHC tiene vacunas contra la gripe **disponibles**.
- Use una mascarilla si tiene síntomas de resfriado.
- Tosa en la manga o en un pañuelo desechable, no directamente en las manos, y lávese las manos inmediatamente.
- Manténgase alejado de personas que están enfermas.
- Lávese las manos con frecuencia o use un desinfectante para manos.
- Limpie las superficies de alto contacto de su habitación u oficina con un limpiador antibacteriano (las toallitas con lejía funcionan bien).
- Evite tocarse la cara, ya que esto propaga los gérmenes.
- Evite compartir alimentos, utensilios, vasos y botellas de agua.

Tratamientos contra la gripe

La mayoría de las personas sin otra enfermedad pueden controlar la gripe descansando, bebiendo abundantes líquidos, como agua, y tomando antifebriles. Algunas personas pueden necesitar un medicamento antiviral, como el Tamiflu. Para que un medicamento antiviral sea efectivo, debe comenzar a tomarlo antes de que hayan transcurrido entre 48 y 72 horas desde

que comenzó a sentirse mal. Consulte a su médico personal para determinar si este tipo de medicamento es adecuado para usted.

Los estudiantes, el cuerpo docente y el personal que tengan afecciones médicas crónicas o estén inmunodeprimidos deben acudir al UHC o a su médico personal apenas presenten síntomas de la gripe.

Estos son algunos consejos adicionales:

- Si está enfermo, quédese en casa. Evite lugares concurridos, como comedores, aulas y restaurantes, para no transmitir los gérmenes a otras personas.
- Tome antifebriles como paracetamol (Tylenol), ibuprofeno (Advil) o naproxeno (Aleve) si tiene fiebre. Si la fiebre dura más de tres días a pesar de los antifebriles, consulte a un proveedor de atención médica.
- Beba abundantes líquidos, como agua.
- Comuníquese con el UHC al **301.314.8184** para obtener asesoramiento médico si no está seguro de qué hacer después de leer esta información. Estamos aquí para responder a cualquier pregunta que pueda tener.

Para obtener más información sobre la gripe, visite el [**sitio web de los CDC**](#).

Atentamente,



Spyridon S. Marinopoulos, MD, MBA, FACP

Director del Centro de Salud de la Universidad

Director Médico de la Universidad de Maryland

Él/A él/Su