

Apéndice G: Higiene /cortesía al toser o estornudar / protección personal

Lavado de las manos

El Centro para el Control y Prevención de enfermedades (CDC, siglas en inglés), recomienda lo siguiente respecto al lavado de las manos:

Mantener las manos limpias es una de las medidas más importantes que debemos de tomar para evitar adquirir enfermedades, y propagar gérmenes a otras personas. Es mejor lavarse las manos con jabón y agua corriente limpia durante 20 segundos. No obstante, si no tiene jabón ni agua limpia, use productos con base de alcohol para limpiar sus manos. Los productos con base de alcohol para limpiar las manos reducen significativamente el número de gérmenes en la piel, y actúan rápidamente.

Cuando se lave las manos con jabón y agua:	
INCLUDEPICTURE "http://www.cdc.gov/cleanhands/images/core/blt_Blue.gif" * MERGEFORMATINET	Moje sus manos con agua corriente limpia y aplique jabón. Use agua tibia si está disponible.
INCLUDEPICTURE "http://www.cdc.gov/cleanhands/images/core/blt_Blue.gif" * MERGEFORMATINET	Frote las manos para hacer espuma y restriegue todas las superficies.
INCLUDEPICTURE "http://www.cdc.gov/cleanhands/images/core/blt_Blue.gif" * MERGEFORMATINET	Continúe frotando las manos durante 20 segundos. ¿Necesita un temporizador? ¡Imagínese cantando dos veces la canción "Feliz cumpleaños" a un amigo!
INCLUDEPICTURE "http://www.cdc.gov/cleanhands/images/core/blt_Blue.gif" * MERGEFORMATINET	Lávese bien las manos bajo el agua corriente
INCLUDEPICTURE "http://www.cdc.gov/cleanhands/images/core/blt_Blue.gif" * MERGEFORMATINET	Séquese las manos usando toallas de papel o secadora de aire. Si es posible, use toalla de papel para cerrar el grifo
Recuerde: Si no tiene a su disposición jabón y agua, use gel con base de alcohol para limpiarse las manos.	
INCLUDEPICTURE "http://www.cdc.gov/cleanhands/images/core/s.gif" * MERGEFORMATINET	
Cuando use un antiséptico para manos con base de alcohol:	
INCLUDEPICTURE "http://www.cdc.gov/cleanhands/images/core/blt_Blue.gif" * MERGEFORMATINET	Aplique en la palma de una mano una cantidad igual al tamaño de una moneda de diez centavos
INCLUDEPICTURE "http://www.cdc.gov/cleanhands/images/core/blt_Blue.gif" * MERGEFORMATINET	Junte las manos y frótelas
INCLUDEPICTURE "http://www.cdc.gov/cleanhands/images/core/blt_Blue.gif" * MERGEFORMATINET	Frote el producto sobre todas las superficies de las manos y los dedos hasta que las manos estén secas.
	INCLUDEPICTURE "http://www.cdc.gov/cleanhands/images/core/s.gif" * MERGEFORMATINET
¿Cuándo debe lavarse las manos?	

INCLUDEPICTURE "http://www.cdc.gov/cleanhands/images/core/blt_Blue.gif" * MERGEFORMATINET	Antes de preparar o comer los alimentos
INCLUDEPICTURE "http://www.cdc.gov/cleanhands/images/core/blt_Blue.gif" * MERGEFORMATINET	Después de ir al baño
INCLUDEPICTURE "http://www.cdc.gov/cleanhands/images/core/blt_Blue.gif" * MERGEFORMATINET	Después de cambiar pañales, o de limpiar a un niño que haya ido al baño
INCLUDEPICTURE "http://www.cdc.gov/cleanhands/images/core/blt_Blue.gif" * MERGEFORMATINET	Antes y después de atender a una persona enferma
INCLUDEPICTURE "http://www.cdc.gov/cleanhands/images/core/blt_Blue.gif" * MERGEFORMATINET	Después de sonarse, toser, o estornudar
INCLUDEPICTURE "http://www.cdc.gov/cleanhands/images/core/blt_Blue.gif" * MERGEFORMATINET	Después de manipular a un animal o los desperdicios de animales
INCLUDEPICTURE "http://www.cdc.gov/cleanhands/images/core/blt_Blue.gif" * MERGEFORMATINET	Después de manipular basura
INCLUDEPICTURE "http://www.cdc.gov/cleanhands/images/core/blt_Blue.gif" * MERGEFORMATINET	Antes y después de tratar una cortadura o herida

Antisépticos para las manos

Se recomiendan antisépticos para las manos de marca que contengan al menos 62% de alcohol. Como una alternativa y especialmente si los productos de marca son demasiado costosos o difíciles de encontrar, puede usarse fácilmente alcohol al 70% para frotar las manos (quizás utilizando un frasco con rociador). La inflamabilidad es un riesgo, y el alcohol simple podría secar más.

La clorohexidina es otro producto que puede usarse como un antiséptico para las manos; aunque actualmente no hay ningún producto en el mercado, al menos una compañía está en las etapas finales del trámite de aprobación necesario antes de que su “Antiséptico antibacteriano para las manos a base de clorohexidina” pueda comercializarse.

Cortesía al toser (Recurso: [HYPERLINK "http://www.cdc.gov" www.cdc.gov](http://www.cdc.gov))

Si usted o las personas que le rodean tienen una infección respiratoria, es decir tienen "tos" o la gripe, recuerde protegerse usted mismo y a otras personas de la siguiente manera:

Cúbrase la nariz y boca con un pañuelo de papel (o por lo menos con la parte superior de la manga) cuando tosa o estornude. Estas enfermedades se propagan de persona a persona a través de pequeñas gotas que se esparcen en el aire cuando la persona infectada tose o estornuda.

Use pañuelos de papel y después de usarlos deséchelos inmediatamente en el recipiente más cercano

¡Siempre lávese las manos! Lávese bien las manos y a menudo con jabón y agua por lo menos durante 20 segundos. Use antisépticos para las manos con base de alcohol (consulte abajo), cuando no pueda lavárselas con jabón y agua.

Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca. Los gérmenes pueden propagarse cuando toca

alguna cosa contaminada con gérmenes. Los gérmenes pueden vivir por dos o más horas en superficies como perillas de puertas, escritorios o sillas.
Evite el contacto cercano con personas enfermas.

Uso de mascarillas

Hay dos tipos de máscaras: (1) respiradores N95 y (2) otros tipos de mascarillas faciales.

Los respiradores N95 son diseñados para impedir la inhalación de aerosoles que pueden contener el virus de la gripe.

Mientras que es eficaz, que también son caros, más difíciles de utilizar (que deberán estar equipados, requieren capacitación y autorización médica), y llegar a ser incómodo de usar. Otras mascarillas faciales, como las mascarillas quirúrgicas o mascarillas de procedimiento-son mucho menos costosos y más accesibles, pero no son tan efectivos para prevenir la exposición a los aerosoles. Ellos se ayudan, sin embargo, evitar la exposición a las gotitas respiratorias más grandes y por mantener a las personas de tocarse la boca y la nariz. Las máscaras deben desecharse si se empapan, o después de usarlas durante 4 a 6 horas. No deben volverse a usar ni compartirse. Debe de lavarse las manos después de desechar una máscara.

Recomendaciones para el uso de las máscaras son fluidas, pues la información más reciente, lo mejor es visitar el sitio web del CDC (HYPERLINK "<http://www.cdc.gov>" www.cdc.gov o HYPERLINK "<http://www.cdc.gov/h1n1flu/masks.htm>" <http://www.cdc.gov/h1n1flu/masks.htm>).

Cuando nuestra política diocesana pide para aquellos que visitan o el cuidado de los enfermos a llevar una máscara, nuestra intención es que el respirador N95 utilizar si es posible (y adecuadamente equipado). De lo contrario, una mascarilla facial debe ser utilizada. Cuando las recomendaciones se piden a una persona enferma a ponerse una máscara, luego de una mascarilla facial (no un respirador N95) debe ser utilizado.

Uso de guantes y protección ocular

Deberán usarse guantes desechables de los que se usan para examinar pacientes en situaciones donde la exposición por contacto pueda ocurrir. Esos guantes son fabricados de látex, goma de nitrilo, vinilo o polietileno. Algunas personas son alérgicas al látex, de manera que aunque sea en poca cantidad, deberá tener en existencia guantes sin látex. Aunque son más caros, también puede considerar tener en existencia sólo guantes sin látex. Los guantes no deben de tener polvo para disminuir el riesgo de alergia e irritación.

Para las labores domésticas pueden usarse guantes que no sean de uso médico (por ejemplo, guantes Playtex®).

El uso de guantes no reemplaza la necesidad de lavarse las manos. Las manos deben de lavarse y secarse bien inmediatamente antes de ponerse los guantes, e inmediatamente después de quitárselos. Los guantes pueden tener defectos pequeños no aparentes, o pueden romperse durante el uso y las manos pueden contaminarse al retirar los guantes. Si la integridad de un guante está comprometida (por ejemplo, si el guante se pincha), debe de cambiarse el guante lo más pronto posible.

Es importante recordar que al igual que las manos, los guantes se contaminan, y la infección puede propagarse al tocar a otras personas o superficies con los guantes contaminados. Por lo tanto, es importante cambiar de guantes si están sucios, y entre las visitas a diferentes personas.

Deberá usarse protección ocular (de los ojos) con escudos protectores o con un escudo protector facial, así como batas, si existe riesgo de ser salpicado o rociado con materiales contaminados o líquidos corporales. Los protectores oculares protegen las membranas mucosas de los ojos de que entren en contacto con microorganismos.

Limpiadores y desinfectantes de superficies

Los desinfectantes baratos incluyen el alcohol, hipoclorito (como la lejía), y el yodo. Sin embargo, cada uno de ellos tiene sus inconvenientes. El alcohol es inflamable, la lejía es corrosiva y se inactiva con material orgánico, y el yodo no puede usarse para limpiar superficies duras. Todos son eficaces contra el virus de la gripe.

De estas opciones, la lejía (por ejemplo, el Clorox®) es la más versátil y fácil de usar, pero para ser eficaz requiere bastante tiempo de contacto. Para limpiar derrames de sangre, puede mezclarse 1 parte de lejía con 9 partes de agua, y para que la solución actúe se requieren 10 minutos de tiempo de contacto. Para usarse como desinfectante de superficie, puede diluirse 1 parte de lejía con 50 (o 30) partes de agua, la solución para actuar necesita 5 minutos de tiempo de contacto. Una fórmula práctica es mezclar $\frac{3}{4}$ de taza de lejía en 1 galón de agua. La lejía debe usarse en un área bien ventilada, y debe usar guantes para aplicarla.

Los siguientes limpiadores disponibles comercialmente pueden considerarse:

Ver [HYPERLINK "http://www.epa.gov/oppad001/influenza-disinfectants.html"](http://www.epa.gov/oppad001/influenza-disinfectants.html) <http://www.epa.gov/oppad001/influenza-disinfectants.html> para una lista completa de los productos aprobados por la EPA (Agencia de Protección Ambiental de EE.UU., por sus siglas en inglés). Hay un número de desinfectantes excelentes disponibles, no obstante la mayoría no se recomiendan para las superficies de madera. Para usarse en superficies duras, sin poros, pueden considerarse los siguientes:

Lysol®, un limpiador y desinfectante para todo uso

Virkon® – disponible en el sitio web de AllMed ([HYPERLINK "http://www.allmed.net"](http://www.allmed.net) www.allmed.net)

Virex® – disponible en los productos Johnson Wax ([HYPERLINK "http://www.johnsondiversey.com"](http://www.johnsondiversey.com) www.johnsondiversey.com)

La búsqueda en Internet reveló uno producto que es seguro para usar en madera y en varias otras superficies (por supuesto que siempre se recomienda que se haga una prueba de toda superficie antes de usarlos en gran escala):

Sporicidin® ([HYPERLINK "http://www.americanairandwater.com"](http://www.americanairandwater.com) www.americanairandwater.com) – está disponible en una variedad de productos desde rociadores hasta toallitas húmedas y nebulizadores de habitaciones. Ellos afirman que “pueden usarse para limpiar madera, paredes pintadas, revestimientos de vinilo para pared, y en la mayoría de superficies o materiales que puedan limpiarse sin problemas con agua...inclusive las alfombras” con la advertencia de que primero siempre deberá hacer una prueba del color en la tela o tejido (por ejemplo en tapicería).

El virus de la gripe también es sensible a la luz ultravioleta, y la compañía que fabrica Sporicidin® también fabrica sistemas ultravioleta para las unidades de calefacción, ventilación y aire acondicionado (HVAC, siglas en inglés). Para las personas que estén interesadas, se dispone de más información en el sitio web o en la Diócesis.

Aceite del árbol de té (Melaleuca)

El fraile Marciano Baptista, un jesuita australiano que sirve en Hong Kong, y que atendió a pacientes con Síndrome Respiratorio Agudo y Grave (SARS, siglas en inglés) durante la epidemia, sugiere que se agregue el aceite del árbol de té al aceite del enfermo (1:9) para ayudar a prevenir la propagación del virus a través del tacto. Se ha demostrado que el aceite del árbol de té tiene propiedades antisépticas, y es seguro para uso externo (aunque, rara vez, se ha informado de casos de erupción cutánea). El aceite está disponible comercialmente en los EE.UU., usualmente en los establecimientos que se especializan en atención médica alternativa o aromaterapia. Se dispone de más información en varios sitios web, inclusive:

HYPERLINK "<http://www.geocities.com/chadrx/teatree.html>"; HYPERLINK "<http://www.drugdigest.org/DD/PrintablePages/herbMonograph/0,11475,551982,00.html>" <http://www.drugdigest.org/DD/PrintablePages/herbMonograph/0,11475,551982,00.html>

HYPERLINK "<http://health.enotes.com/alternative-medicine-encyclopedia/tea-tree-oil/print>" <http://health.enotes.com/alternative-medicine-encyclopedia/tea-tree-oil/print>

Apéndice H

LISTA DE VERIFICACIÓN DE LA PLANIFICACIÓN PARA ENFRENTAR UNA PANDEMIA DE GRIPE PARA INDIVIDUOS Y FAMILIAS

Usted puede prepararse ahora para enfrentar una pandemia de gripe. Deberá conocer la magnitud de lo que puede pasar durante un brote pandémico, y qué medidas puede tomar para ayudar a disminuir las repercusiones de una pandemia de gripe en usted y en su familia. Esta lista de verificación (basada en la lista de verificación del CDC: [HYPERLINK "http://www.PandemicFlu.com" www.PandemicFlu.com](http://www.PandemicFlu.com)) le ayudará a obtener la información y los recursos que puede necesitar en caso de que ocurra una pandemia de gripe.

1. Plan para enfrentar una pandemia:

- Almacene un suministro de agua y alimentos que le alcance para tres semanas. Durante una pandemia, si no puede ir a la tienda, o si las tiendas no tienen suministros, será importante que tenga a mano más suministros. Esto puede ser útil en otros tipos de emergencias, por ejemplo al haber cortes de energía eléctrica y desastres. Deberá mantenerse de un galón a galón y medio de agua por persona por día.
- Pregunte a su médico y a su compañía de seguros si puede obtener más suministros de sus medicamentos con receta que necesita regularmente. Las recetas pedidas por correo pueden proporcionar un suministro para tres meses.
- Tenga a mano medicamentos de venta libre y otros suministros médicos, inclusive analgésicos, remedios para el estómago, medicinas para la tos y resfriados, líquidos con electrolitos, y vitaminas.
- Hable con los miembros de su familia, y seres queridos sobre cómo se les cuidará si se enferman, o qué se necesitará para cuidar de ellos en su casa.

Inscríbase como voluntario(a) con los grupos locales para preparar y ayudar con la respuesta a una emergencia.

- Participe en su comunidad a medida que se prepara para enfrentar una pandemia de gripe.

2. Limite la propagación de gérmenes y prevenga la infección:

- Enseñe a sus hijos que deben de lavarse las manos frecuentemente con jabón y agua, y dé el ejemplo con su comportamiento.

Enseñe a sus hijos a cubrirse la boca al toser y la nariz al estornudar, y asegúrese de darles el ejemplo de ese comportamiento.

Enseñe a sus hijos a permanecer lo más lejos posible de otras personas si están enfermas. Si está enfermo(a) no acuda al trabajo ni a la escuela.

3. Artículos que debe tener a mano para una estancia prolongada en el hogar:

Ejemplos de alimentos y productos

no perecederos

Ejemplos de suministros médicos, sanitarios y de emergencia

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Carnes, pescado, frutas, verduras, frijoles y sopas enlatadas listas para comer | <input type="checkbox"/> Suministros médicos recetados tal como equipo para vigilar la glucosa y la presión arterial |
| <input type="checkbox"/> Barras de proteínas o frutas | <input type="checkbox"/> Agua y jabón, o productos a base de alcohol (60-95%) para lavarse las manos |
| <input type="checkbox"/> Cereal seco o granola | <input type="checkbox"/> Medicamentos para controlar la fiebre, por ejemplo acetaminofén o ibuprofén |
| <input type="checkbox"/> Mantequilla de maní o nueces* | <input type="checkbox"/> Termómetro |
| <input type="checkbox"/> Frutas secas | <input type="checkbox"/> Medicamentos contra la diarrea |
| <input type="checkbox"/> Galletas saladas | <input type="checkbox"/> Vitaminas |
| <input type="checkbox"/> Jugos enlatados | <input type="checkbox"/> Líquidos con electrolitos |
| <input type="checkbox"/> Agua embotellada | <input type="checkbox"/> Agentes limpiadores y jabón |
| <input type="checkbox"/> Comida para bebé enlatada o en tarro y fórmula | <input type="checkbox"/> Linterna |

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Alimento para las mascotas | <input type="checkbox"/> Pilas |
| <input type="checkbox"/> Otros alimentos no perecederos | <input type="checkbox"/> Radio portátil |
| <input type="checkbox"/> Tanque adicional con gas propano | <input type="checkbox"/> Abrelatas manual |
| <input type="checkbox"/> Fósforos | <input type="checkbox"/> Bolsas para basura |
| <input type="checkbox"/> Candelas | <input type="checkbox"/> Pañuelos de papel, toallas de
desechables |
| papel, pañales | <input type="checkbox"/> Guantes (cuidado del paciente)
*tenga cuidado con las alergias |
| <input type="checkbox"/> Leche en polvo* | |
| <input type="checkbox"/> Vajilla desechable
(si el uso de agua caliente se vuelve una emergencia) | <input type="checkbox"/> Mascarillas |

*por favor, verifique las alergias alimenticias

Apéndice I: Carteles

Carteles que instruyen a las personas sobre la cortesía al toser y temas sobre higiene pueden encontrarse en: HYPERLINK "<http://www.cdc.gov/flu/protect/stopgerms.htm#PrintableMaterials>" <http://www.cdc.gov/flu/protect/stopgerms.htm#PrintableMaterials>. Las parroquias y escuelas deberán reproducir estos recursos y colocarlos en sitios apropiados (por ejemplo en los servicios sanitarios, salones de clases y en las áreas de espera).

Un cartel que describe la gripe aviar está disponible en: HYPERLINK "<http://www.health.state.ri.us/flu/>" <http://www.health.state.ri.us/flu/>

En este documento también se incluye lo siguiente:

Carteles:

PARE y permanezca en casa si está enfermo(a)
Cambios en las prácticas de la Misa
Cierre de la Iglesia

POR FAVOR NO ENTRE

SI TIENE SÍNTOMAS DE GRIPE:

FIEBRE (101°F o más)

TOS SECA Y DOLOR DE GARGANTA

DOLORES DE CABEZA Y DOLOR DE

CUERPO

NÁUSEAS / VÓMITOS / DIARREA

LLAME A _____ SI TIENE ALGUNA
PREGUNTA

POR FAVOR NO ENTRE

SI TIENE SÍNTOMAS DE GRIPE:
FIEBRE (101°F o más)
TOS SECA Y DOLOR DE GARGANTA
DOLORES DE CABEZA Y DOLOR DE
CUERPO
NÁUSEAS / VÓMITOS / DIARREA
LLAME A _____ SI TIENE ALGUNA
PREGUNTA

Pandemia de gripe: Medida 1

Cúbrase la boca y nariz cuando tosa o estornude; use pañuelos de papel y deséchelos inmediatamente, y lávese las manos; si no tiene pañuelos de papel, use el dobléz del codo

Lávese las manos frecuentemente con jabón y agua (o con un gel con base de alcohol)

**Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca
Si se enferma y tiene síntomas de gripe, por favor permanezca en casa. Si viene al la misa, por favor de no tomar del cáliz o recibir la comunión en la boca.**

Haremos reverencia uno a otro como el signo de la paz. Por favor de no coger la mano de otros.

Pandemia de gripe: Medida 1

La participación en la Misa

Obligación dominical: la obligación de asistir a la misa los domingos y otros días santos de la obligación, (Canon 1247) es la expectativa normal de los católicos. Obviamente, las circunstancias extraordinarias tales como enfermedades, viajes, o mal tiempo excusa los fieles de esta obligación. Si usted no se siente bien, especialmente en este momento de preocupación, por favor, quédate en casa y no se arriesgue a propagar la infección a otras personas.

Signo de la paz: los miembros de nuestras congregaciones no deberían ofenderse si alguien decide no darle la mano a la otra persona en el signo de la paz. Si usted está enfermo (y aún vienen a misa), la respuesta adecuada a una persona se extiende un signo de la paz podría hacer reverencia uno a otro y decirles: "La paz sea contigo", o uno podría saludar la otra persona con la mano, para evitar el contacto corporal

Recepción de la Sagrada Comunión: Si bien es la enseñanza de la Iglesia que la plenitud del Cuerpo y la Sangre de Cristo se encuentran en la Sagrada Eucaristía bajo la forma de la hostia que se distribuye en la Misa, la Iglesia también se ha extendido el privilegio para recibir la comunión en forma de vino. Sin embargo, si usted se siente enfermo, por favor, recibir la comunión en la mano, y se abstengan de recibir la comunión bajo la forma de la Sangre de Cristo.

Mujeres embarazadas y personas con sistemas inmunes comprometidos: Las personas que han sido dirigidas por sus asesores médicos que son particularmente susceptibles a la infección, o para las complicaciones debidas a la gripe en

particular, pueden optar por abstenerse de las prácticas por las que podría llegar a ser enfermos, incluyendo apretón de manos, recibir la Sagrada Comunión en la boca, beber la Preciosa Sangre del cáliz, etc.

Pandemia de gripe: Medida 2

CAMBIOS EN LA MISA EN EFECTO:

Si se enferma y tiene síntomas de gripe, por favor permanezca en casa (déjanos saber que está enfermo, y, si es posible, traemos la comunión a usted)

La comunión no se distribuirá bajo la forma de vino

La comunión en la boca ya no se permite

Haremos reverencia uno a otro como el signo de la paz

No vamos a cogernos de las manos durante el Padre Nuestro

El sacerdote, y los otros ministerios, no van a apretar la mano en saludo

Lugares para limpiar las manos están listos para su uso

Las fuentes de agua bendita estarán cambiadas después de cada liturgia (al mínimo, una vez cada día)

Pandemia de gripe: Medidas 3 y 4

CAMBIOS EN LA MISA EN EFECTO:

Si se enferma y tiene síntomas de gripe, por favor permanezca en casa (déjenos saber que está enfermo, y, si es posible, le traemos la comunión a usted)

**La comunión no se distribuirá bajo la forma de vino
La comunión en la boca ya no se permite**

Haremos reverencia uno a otro como el signo de la paz

No vamos a cogernos de las manos durante el Padre Nuestro

El sacerdote, y los otros ministerios, no van a apretar la mano en saludo

Lugares para limpiar las manos están listos para su uso

No se pasarán cestas para la colecta

**No se usaran libros de cantos ni misalitos
Los asientos estarán en filas alternas (tanto como
sea posible)**

Ya no se usará el confesionario “cerrado”

**La fuente de agua bendita estará vacía; habrá a su
disposición agua bendita embotellada**

**No habrán grupos grandes para bautismos, bodas o
funerales**

**La Liturgia de la Palabra para jóvenes y refrescos
después de la misa están suspendidos**

**DEBIDO A LA
PANDEMIA DE GRIPE
NO SE PERMITEN
REUNIONES DE GRUPOS
GRANDES.**

**POR LO TANTO,
LA CELEBRACIÓN PÚBLICA DE LA
MISA Y DE LOS
SACRAMENTOS**

ESTÁN SUSPENDIDOS TEMPORALMENTE

POR FAVOR, LLAME A LA PARROQUIA AL

SI TIENE PREGUNTAS
O NECESITA DE UN SACERDOTE

Apéndice J: Folletos y encartes del boletín

Encartes del boletín: Preparación remoto e inmediata (p. ej., OMS Etapas 1-4)

Recibir la comunión del cáliz

De cuando en cuando surge la pregunta acerca de si recibir la comunión de un cáliz compartido es segura o no. ¿Cuáles son los riesgos de adquirir una infección? Basándonos en cuarenta años de experiencia, podemos decir que compartir el cáliz *es* seguro, mientras se observen algunas prácticas de sentido común. En primer lugar, si tiene un sistema inmunitario debilitado y adquiere infecciones fácilmente, probablemente es mejor que no beba del cáliz. En segundo lugar, si está enfermo(a), tiene fiebre y síntomas de resfriado o gripe, no comparta el cáliz. Finalmente, es responsabilidad de todos los ministros de la comunión limpiar cuidadosamente los bordes del cáliz y girarlo entre las personas que comulgan.

¿Qué es una pandemia?

Una pandemia es el brote de una infección a nivel mundial. Una pandemia de gripe resulta de un virus nuevo para los humanos. Por eso, nadie está inmune y no hay vacuna contra él. Algunas veces, la gripe que resulta de un nuevo virus puede parecer a la gripe estacional. Otras veces, puede ser más serio. Por lo tanto, en haciendo preparaciones para una pandemia, es importante recordar que es posible que no sólo millones de personas se enfermarán y morirán, sino que dicho brote de gripe podría causar problemas con la disponibilidad de los suministros (inclusive los alimentos, el agua y las medicinas) y las instalaciones. Las escuelas, centros de atención diurna, y muchos lugares comerciales probablemente estarán cerrados.

¿Qué podemos hacer para estar preparados?

La Diócesis de Davenport, después de una cuidadosa investigación, ha elaborado un plan para la Diócesis, las parroquias y escuelas para hacer frente a una pandemia de gripe. Todos los

pastores tienen una copia de este plan, y se les ha pedido que formen comités a fin de estar preparados para esta emergencia. En este plan se incluye una lista de verificación que puede usarse por las familias en el hogar. O, para obtener más información puede visitar en la Internet: [HYPERLINK "http://www.davenportdiocese.org/disaster/flu.htm"](http://www.davenportdiocese.org/disaster/flu.htm) <http://www.davenportdiocese.org/disaster/flu.htm>

[HYPERLINK "http://espanol.pandemicflu.gov/pandemicflu/enes/24/_www_pandemicflu_gov/#map"](http://espanol.pandemicflu.gov/pandemicflu/enes/24/_www_pandemicflu_gov/#map) http://espanol.pandemicflu.gov/pandemicflu/enes/24/_www_pandemicflu_gov/#map

[HYPERLINK "http://www.cdc.gov/h1n1flu/espanol/info-general.htm"](http://www.cdc.gov/h1n1flu/espanol/info-general.htm) <http://www.cdc.gov/h1n1flu/espanol/info-general.htm>

[HYPERLINK "http://www.idph.state.ia.us/espanol.asp"](http://www.idph.state.ia.us/espanol.asp) <http://www.idph.state.ia.us/espanol.asp>

¿Qué podemos hacer para evitar contagiarnos de gripe?

Lávese las manos frecuentemente con jabón y agua (o con un gel con base de alcohol)

Evite el contacto cercano con las personas que tengan gripe (y si se enferma, permanezca lejos de otros)

Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca

Cúbrase la boca y nariz cuando tosa o estornude; use pañuelos de papel y deséchelos inmediatamente, y lávese las manos; si no tiene pañuelos de papel, use el doblado del codo

Para la gripe estacional: vacúnese cada año

Encartes del boletín: Reacción al amenaza: Medida 1 (p. ej., OMS Etapa 5)

Obligación dominical: la obligación de asistir a la misa los domingos y otros días santos de la obligación, (Canon 1247) es la expectativa normal de los católicos. Obviamente, las circunstancias extraordinarias tales como enfermedades, viajes, o mal tiempo excusan los fieles de esta obligación. Si usted no se siente bien, especialmente en este momento de preocupación, por favor, quédese en casa y no se arriesgue a propagar la infección a otras personas.

Signo de la paz: los miembros de nuestras congregaciones no deberían ofenderse si alguien decide no darle la mano a la otra persona en el signo de la paz. Si usted está enfermo (y aún vienen a misa), la respuesta adecuada a una persona se extiende un signo de la paz podría hacer reverencia uno a otro y decirles: "La paz sea contigo", o uno podría saludar la otra persona con la mano, para evitar el contacto corporal

Recepción de la Sagrada Comunión: Si bien es la enseñanza de la Iglesia que la plenitud del Cuerpo y la Sangre de Cristo se encuentran en la Sagrada Eucaristía bajo la forma de la hostia que se distribuye en la Misa, la Iglesia también se ha extendido el privilegio para recibir la comunión en forma de vino. Sin embargo, si usted se siente enfermo, por favor, recibir la comunión en la mano, y se abstengan de recibir la comunión bajo la forma de la Sangre de Cristo.

Mujeres embarazadas y personas con sistemas inmunes comprometidos: Las personas que han sido dirigidas por sus asesores médicos que son particularmente susceptibles a la infección, o para las complicaciones debidas a la gripe en particular, pueden optar por abstenerse de las prácticas por las que podría llegar a ser enfermos, incluyendo apretón de manos, recibir la Sagrada Comunión en la boca, beber la Preciosa Sangre del cáliz, etc.

Encartes del boletín: Reacción al amenaza: Medidas 2-4 (p. ej., OMS Etapa 6)

Cambios en la Misa: Medida 2

Si se enferma y tiene síntomas de gripe, por favor permanezca en casa (déjenos saber que está enfermo, y, si es posible, le traemos la comunión a usted)
La comunión no se distribuirá bajo la forma de vino
La comunión en la boca ya no se permite
Haremos reverencia uno a otro como el signo de la paz
No vamos a cogernos de las manos durante el Padre Nuestro
El sacerdote, y los otros ministerios, no van a apretar la mano en saludo
Lugares para limpiar las manos están listos para su uso
Las fuentes de agua bendita estarán cambiadas después de cada liturgia (al mínimo, una vez cada día)

Cambios en la Misa: Medidas 3 y 4

Si se enferma y tiene síntomas de gripe, por favor permanezca en casa (déjenos saber que está enfermo, y, si es posible, le traemos la comunión a usted)
La comunión no se distribuirá bajo la forma de vino
La comunión en la boca ya no se permite
Haremos reverencia uno a otro como el signo de la paz
No vamos a cogernos de las manos durante el Padre Nuestro
El sacerdote, y los otros ministerios, no van a apretar la mano en saludo
Lugares para limpiar las manos están listos para su uso
No se pasarán cestas para la colecta
No se usaran libros de cantos ni misalitos
Los asientos estarán en filas alternas (tanto como sea posible)
Ya no se usará el confesionario “cerrado”
La fuente de agua bendita estará vacía; habrá a su disposición agua bendita embotellada
No habrá grupos grandes para bautismos, bodas o funerales
La Liturgia de la Palabra para jóvenes y refrescos después de la misa están suspendidos

Recursos disponibles

Los siguientes folletos, producido por la Diócesis están disponibles en la parte de atrás de la iglesia o en el sitio web (www.davenportDiocese.org):
Folleto diocesano para orar en casa
Recursos para los niños

Medida 4: El Sacramento de la Reconciliación

El Obispo ha otorgado permiso para celebrar el Sacramento de la Reconciliación con Absolución General. A las personas que se aprovechen de esta oportunidad se les recuerda que tienen que hacer una confesión “privada” con un sacerdote tan pronto como sea posible, y antes de recibir de nuevo la absolución general.

Apéndice K: Recursos litúrgicos

De acuerdo con c. 839.2, la Diócesis de Davenport producirá los siguientes recursos y los colocará en el sitio web diocesano: HYPERLINK "<http://www.davenportdiocese.org/disaster/flu.htm>" <http://www.davenportdiocese.org/disaster/flu.htm>

Cómo orar en el hogar en tiempos de crisis

Este folleto diocesano para orar en casa emitido por la Oficina de Liturgia contendrá:

(1) Un Servicio de la Palabra y otras oraciones para uso en el hogar en caso de

cuarentena o cierre de las iglesias (c. 1248.2);

(2) otras oraciones;

(3) Una explicación de lo que significa un “Acto de Contrición Perfecto” y proporcionar un texto apropiado; y

(4) el rito del bautismo mínima para ser utilizado en caso de emergencia (peligro de muerte)

Oraciones y actividades de catequesis para niños

Este folleto preparado por la Oficina de Formación de la Fe contendrá oraciones y actividades apropiadas para los jóvenes.

Otros recursos para el Ministerio del Enfermo y del Moribundo

Los ritos normales para llevar la comunión al enfermo se encuentran en forma de un conveniente folleto de la Editorial Litúrgica. El recurso se titula *Comunión del enfermo* (*Communion of the Sick*) (ISBN 0-8146-1368-3; \$2.95) y puede ordenarse por teléfono (1-800-858-5450) o por Internet (HYPERLINK "<http://www.litpress.org>" www.litpress.org). Sin embargo, ese pequeño folleto no incluye el rito del *Viaticum*. Una colección más extensa, que no incluye el rito del *Viaticum*, es *Un ritual para personas laicas* (*A Ritual for Laypersons*) (ISBN 0-8146-2150-3; \$15.95). También puede usarse otra colección equivalente.

La Conferencia de Obispos Católicos de Estados Unidos (USCCB, siglas en inglés) publica un folleto *Atención pastoral del moribundo* (*Pastoral Care of the Dying*) que contiene los ritos para Alabanza del Moribundo y el *Viaticum*, así como las oraciones para el difunto (ISBN 1-57455-487-5; \$4.95 (\$2.95 cada uno si ordena más de 25); HYPERLINK "<http://www.usccbpublishing.org>" www.usccbpublishing.org).

Además, las Publicaciones de Capacitación Litúrgica (HYPERLINK "<http://www.ltp.org>" www.ltp.org; 1-800- 933-1800) publica pequeños libros de oración que pueden usarse con el enfermo y el moribundo: *Ritos del enfermo* (*Rites of the Sick*) (ISBN 1-56854-141-4; \$5.00) y *Oraciones con el Moribundo* (*Prayers with the Dying*) (ISBN 1-56854-115-5; \$5.00)

Una edición en español de la pastoral de los enfermos también está disponible de las Publicaciones de Capacitación Litúrgica.

Se refiere a las máscaras que cumplen o superen el NIOSH (Instituto Nacional de Seguridad y Salud Ocupacional) estándar N95.

Las recomendaciones actuales aconsejan el uso de respiradores N95 sólo en el ámbito de la atención de la salud. Fuera de ese entorno, las máscaras por lo general no se recomiendan, salvo en ciertas situaciones de alto riesgo.

Los ritos enteros que se usaran en una emergencia son: Para adultos en peligro de muerte (RCIA #375-399) y Para niños en peligro de muerte (Rito Del Bautismo para Niños #157-164).

ALTO