Edición para las fiestas de 2023

pennsylvania
DEPARTMENT OF HEALTH
BUREAU OF EPIDEMIOLOGY

Viajeros (pa.gov)

Boletín para la Seguridad de Viajeros

Orientación para viajeros de la Mancomunidad sobre cómo evitar enfermarse y contagiar a otras personas mientras viajan.

Pruebas de COVID-19

Hágase la prueba usted mismo desde casa si:

- Tiene síntomas de COVID-19 como dolor de garganta, secreción nasal, tos o pérdida del gusto o el olfato.
- Han pasado al menos 5 días desde que estuvo en contacto cercano con una persona que tenía COVID-19.
- Se va a juntar con un grupo, especialmente con personas en riesgo de enfermedad grave.

Teiene el Kit de Prueba de COVID-19 Vencido

Visite: Pruebas de diagnóstico de COVID-19 en casa de venta libre | FDA para obtener una lista de los kits de prueba cerca de la parte inferior de la página web.

1. Encuentre el nombre de la prueba, el fabricante, la fecha de venci miento y el número de lote (que se encuentra al lado de la palabra LOT [Lote]). Asegúrese de que el fabricante y el nombre de la prueba coincidan con su kit de prueba ya que algunos fabricantes hacen más de una prueba.

2. Si su fecha de vencimiento se ha ampliado, verá un enlace que dice "Fecha de vencimiento ampliada". Haga clic en el enlace y busque el número de lote del kit de prueba y la nueva fecha de vencimiento. Si su número de lote no aparece en la lista, utilice la fecha de vencimiento impresa en la caja. O llame al número de teléfono que aparece en la caja para preguntar si ha vencido.

Difunda la alegría de las fiestas cuando viaje, ¡no el sarampión!

El sarampión es un virus que se propaga con mucha facilidad. Las personas no vacunadas pueden contraer la enfermedad al inhalar las gotitas procedentes de la tos o los estornudos de una persona infectada, o al tocar una superficie en la que haya caído el virus y tocarse los ojos, la nariz o la boca.

Las infecciones por sarampión importadas de otros países pueden propagarse localmente explican los expertos del Departamento de Salud de Pensilvania, doctores Arlene Seid y Andrew Noble. En 2000, Estados Unidos declaró que el sarampión había sido eliminado de este país. Sin embargo, el sarampión sigue propagándose en otros países y puede provocar la muerte, sobre todo en niños pequeños.

Los viajeros no vacunados tienen un riesgo mayor de contraer la enfermedad y propagar el sarampión. Planifique para su próximo viaje fuera de los EE. UU. buscando en los listados de viaje de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades o las recomendaciones de vacunas internacionales.

Lleva tiempo para que las vacunas sean efectivas. Después de recibir su primera dosis o vacuna MMR (contra el sarampión, las paperas y la rubeola), espere al menos 28 días antes de recibir la segunda dosis. Tendrá la vacunación completa 2 o 3 semanas después de haber recibido la segunda dosis.

No hay tratamiento si se enferma. Una serie de dos dosis de la vacuna contra el sarampión, las paperas y la rubeola MMR) es su mejor protección contra la enfermedad y la propagación del virus a otras personas.

Averigüe si debe vacunarse en Declaración de información sobre la vacuna contra el sarampión, las paperas, la rubeola y la varicela (MMRV) CDC.

Las personas enfermas con sarampión pueden tener:

- fiebre alta (hasta 104◦ F)
- tos
- enrojecimiento y picor de ojos
- secreción nasal
- sarpullido que comienza en la cabeza y desciende por el cuerpo

Las infecciones por sarampión pueden causar otros problemas graves como:

- diarrea
- neumonía
- convulsiones e inflamación cerebral

COMPARAR

Antes de que comenzara el Programa Nacional de Vacunación contra el Sarampión en 1963:

Se estimaba que entre 3 y 4 millones de personas enfermaban de sarampión cada año en los Estados Unidos.
De estos casos anuales, 500,000 fueron notificados a los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC).
Entre los casos notificados: □ 48,000 fueron hospitalizados □1,000 presentaron inflamación cerebral □ 400 a 500 murieron

Después de que se estableció el programa de vacunación contra el sarampión, los casos de sarampión disminuyeron en un 99%.

Para inscribirse en recibir el Boletín para la Seguridad de Viajeros de manera trimestral o sugerencias sobre un viaje seguro contacte a la Oficina de Epidemiología ra-pwsafetravel@pa.gov

VIAJAR CON ALIMENTOS

Si va a llevar un plato a una reunión o está preparando tentempiés para el viaje en estas fiestas, asegúrese de que transporta los alimentos de forma segura.

DO NOT ENTER

Los alimentos perecederos que se mantienen en la **"zona de peligro" (entre 40 y 140 °F)** durante más de 2 horas deben desecharse. Las excepciones son alimentos listos para comer como galletas, galletas saladas, pan y fruta entera.

Mantenga los alimentos fríos a 40 °F o menos

- Prepare los alimentos en la hielera directamente desde la nevera o el congelador. Considere la posibilidad de congelar los platos caseros antes de transportarlos.
- Separe la carne cruda de los alimentos listos para el consumo. Limpie todos los productos frescos antes de empacarlos.
- Rellene el espacio vacío de la hielera con más hielo o paquetes de gel congelado.

Mantenga los alimentos calientes a 140 °F o más

- Planifique su salida para cuando la comida aún esté caliente.
- Separe la comida caliente de la fría.
- Empaque los alimentos calientes en recipientes aislantes. Envuélvalos en papel de aluminio para mayor protección.
- Evite poner la comida caliente en el baúl, donde el vehículo puede perder calor.

Revise las etiquetas de los alimentos

Los alimentos no perecederos pueden conservarse de forma segura a temperatura ambiente y no es necesario refrigerarlos hasta después de abrirlos. Tenga en cuenta que no todos los productos enlatados son no perecederos.

Revise las etiquetas de los envases para ver si dice **"Conservar en la nevera"** o similar.

Mantenga la seguridad alimentaria en su menú de las fiestas

Limpie sus manos y las superficies

Antes de empezar a cocinar, lávese las manos bien con agua tibia y jabón durante al menos 20 segundos. También lávese las manos durante la preparación de los alimentos, especialmente después de manipular los ingredientes crudos. Mantenga limpia la zona de la cocina lavando los utensilios, las tablas de cortar y las encimeras con agua caliente y jabón después de preparar cada alimento.

Mantenga los gérmenes fuera de la cocina

No cocine cuando tenga síntomas de estar enfermo.

Separe los alimentos crudos de los cocinados

Separe las carnes, las aves, el marisco crudos y sus jugos de los alimentos listos para el consumo. Utilice tablas de cortar y utensilios diferentes para los alimentos crudos y los cocinados, y límpielos entre cada uso.

Manipulación segura de los huevos

La *salmonela* y otros gérmenes nocivos pueden vivir fuera y dentro de huevos de aspecto normal. Algunos alimentos navideños favoritos pueden contener huevos crudos, como el ponche de huevo, el tiramisú, la salsa holandesa y la salsa César. Utilice siempre huevos pasteurizados al hacer estos y otros alimentos que se preparan con huevos crudos.

No coma ni pruebe masas o mezclas crudas

Las masas o mezclas crudas preparadas con harina o huegos pueden contener bacterias como *E. coli* y *Salmonella*. Algunos fabricantes ofrecen masa comestible para galletas que utiliza huevos pasteurizados o sin huevo, y harina tratada térmicamente. Lea atentamente la etiqueta para asegurarse de que la masa o la mezcla estén pensadas para comer sin hornear.

Manténgase informado

Familiarícese con las retiradas de alimentos y las directrices de seguridad alimentaria.

Refrigere pronto y adecuadamente

Nunca deje alimentos perecederos fuera de la nevera durante más de 2 horas. Las bacterias crecen rápidamente en los alimentos que se encuentran en la "zona de peligro"*.

No llene demasiado las neveras

Los recipientes con alimentos calientes pueden aumentar la temperatura interna de la nevera. Utilice recipientes poco profundos que permitan enfriar rápidamente los alimentos calientes antes de refrigerarlos.

Descongele los alimentos congelados con seguridad

No descongele nunca los alimentos en la encimera porque las bacterias pueden crecer rápidamente en las partes de los alimentos que alcanzan la temperatura ambiente. Puede descongelar los alimentos de forma segura en la nevera o en agua fria. Prevea la cocción completa de la carne y las aves inmediatamente después de descongelarlas en el microondas, ya que algunas zonas de los alimentos pueden calentarse lo suficiente como para encontrarse en la "Zona de peligro "* de temperatura.

Cocine a fondo

Utilice un termómetro alimentario para asegurarse de que los alimentos se cocinen de forma segura. Recuerde que los distintos tipos de alimentos tienen temperaturas internas seguras específicas. Por ejemplo, las aves deben alcanzar los 165°F, mientras que las carnes picadas deben alcanzar los 160°F.

pennsylvania
DEPARTMENT OF HEALTH
BUREAU OF EPIDEMIOLOGY