

A message from our Bishop regarding the prevention of sickness from the flu.

Recommended precautions today

If children of your parishioners have flu-like symptoms, they should be encouraged to see their doctor, to stay home and avoid public gathering places. People who have the flu can be contagious and can spread flu to others (especially by through hand contact, coughing or sneezing) from one day before symptoms occur, to 5 to 7 days after the symptoms begin.

Newly released government statistics show that influenza is especially dangerous to children and older adults. Thus, parishes, schools and other Catholic facilities need to be especially attentive to those age groups.

Even though the flu vaccine this year is not as effective as it could be, it is still important that people should be vaccinated. Please encourage your parishioners to get a flu shot, if they have not already done so.

Directives in case of declared emergency

- The faithful should be encouraged to not hold hands during the reciting of the Our Father.

The faithful should be encouraged to share the Sign of Peace without touching hands or kissing. This can be done with meaningful eye contact, smiles, and a bow of the head in reverence to one another.

The faithful should be encouraged to receive Communion in their hands, and not on their tongue.

The cup is temporarily not to be shared with the faithful during Mass. Communion is only to be given in the species of the consecrated bread. However, if you have individuals in your parish who have Celiac disease and can only receive Communion from the cup, a simple means of allowing them to receive from the cup should be planned.

Priests, deacons, and extraordinary ministers of Holy Communion should be especially reminded of the need to practice good hygiene. All Ministers of Holy Communion must be encouraged to wash their hands before Mass begins, and to use an alcohol based anti-bacterial solution before and after distributing Holy Communion.

Thank you for your attention to this matter. Let us pray to God for the health and strength of all during this time of illness.

Preventing the Flu: Good Health Habits Can Help Stop Germs

1. Avoid close contact. Avoid close contact with people who are sick. When you are sick, keep your distance from others to protect them from getting sick too.

2. Stay home when you are sick. If possible, stay home from work, school, and errands when you are sick. You will help prevent others from catching your illness.

3. Cover your mouth and nose. Cover your mouth and nose with a tissue when coughing or sneezing. It may prevent those around you from getting sick.

4. Clean your hands. Washing your hands often will help protect you from germs.

5. Avoid touching your eyes, nose or mouth. Germs are often spread when a person touches something that is contaminated with germs and then touches his or her eyes, nose, or mouth.

6. Practice other good health habits. Get plenty of sleep, be physically active, manage your stress, drink plenty of fluids, and eat nutritious food.

Un mensaje de nuestro Obispo con respecto a la prevención de la enfermedad de la gripe.

Precauciones recomendadas

Si los hijos de sus feligreses tienen síntomas similares a los de la gripe, se les debe alentar para que visiten a su médico, se queden en casa y eviten los lugares públicos de reunión. Las personas que tienen gripe pueden contagiar la gripe a otras personas (especialmente mediante el contacto con las manos, la tos o los estornudo). La gripe puede ser transmitida desde un día antes de que aparezcan los síntomas, hasta 5 a 7 días después de que comienzan los síntomas.

Las estadísticas gubernamentales publicadas recientemente muestran que la influenza es especialmente peligrosa para los niños y los adultos mayores. Por lo tanto, las parroquias, las escuelas y otras instalaciones católicas deben prestar especial atención a esos grupos de edad.

Aunque la vacuna contra la gripe este año no es tan efectiva como podría ser, aún es importante que las personas se vacunen. Anime a sus feligreses a vacunarse contra la gripe, si aún no lo han hecho.

Directivas en caso de emergencia declarada

Se debe alentar a los fieles a no tomarse de las manos durante la recitación del Padrenuestro.

Se debe alentar a los fieles a compartir el Signo de la Paz sin tocar las manos ni besar. Esto se puede hacer con contacto visual significativo, una sonrisa y/o una reverencia mutua.

Se debe alentar a los fieles a recibir la Comunión en la mano, y no en la lengua.

Temporalmente la copa no debe compartirse con los fieles durante la Misa. La comunión solo debe darse bajo la especie del pan consagrado. Sin embargo, si hay personas en su parroquia con enfermedad celíaca y sólo pueden recibir la Comunión de la Sangre de Cristo, entonces debe planificarse una forma sencilla para permitir que reciban de la copa.

Los sacerdotes, diáconos y ministros extraordinarios de la Sagrada Comunión deben recordar especialmente la necesidad de practicar una buena higiene. Se debe alentar a todos los ministros de la Sagrada Comunión a que se laven las manos antes de que empiece la Misa, y a usar una solución antibacteriana a base de alcohol antes y después de distribuir la Sagrada Comunión.

Gracias por su atención a este asunto. Recemos a Dios por la salud y fortaleza de todos durante este tiempo de enfermedad.

Buenos hábitos de salud para la prevención de la influenza

- 1. Evite el contacto cercano con otras personas. Evite acercarse a personas enfermas. Si se enferma, manténgase alejado de otras personas para protegerlas y evitar que ellas también se enfermen.**
- 2. Quédese en casa si está enfermo. Si es posible, quédese en casa y no vaya al trabajo, la escuela ni a lugares públicos si está enfermo. De esta manera, ayudará a evitar que otros se contagien de su enfermedad.**
- 3. Cúbrase la boca y la nariz. Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo cuando tosa o estornude. Esto puede evitar que quienes estén cerca de usted se enfermen.**
- 4. Límpiense las manos. Lavarse las manos a menudo le ayudará a protegerse contra los gérmenes.**
- 5. Trate de no tocarse los ojos, la nariz ni la boca. Con frecuencia, los gérmenes se propagan cuando una persona toca algo contaminado con esos gérmenes y luego se toca los ojos, la nariz o la boca.**
- 6. Tenga buenos hábitos de salud. Duerma lo suficiente, sea activo físicamente, controle el estrés, beba muchos líquidos y coma alimentos nutritivos.**