

TRADUCCIÓN ESPAÑOL A INGLÉS

[Cinco medidas sencillas para protegerse contra la gripe \(who.int\)](https://www.who.int)

CINCO MEDIDAS SENCILLAS PARA PROTEGERSE CONTRA LA GRIPE

Los síntomas más frecuentes de la gripe son fiebre, tos seca, dolor de cabeza, dolor muscular y articular, dolor de garganta y secreción nasal.

Las epidemias de gripe estacional suelen ocurrir a finales de otoño e invierno, por lo que podemos prevenirlas y prepararnos en consecuencia.

Vacúnese

La vacunación anual es la manera más eficaz de protegerse contra la gripe y las complicaciones graves.

La vacunación es especialmente importante para las embarazadas, durante toda la gestación.

También es crucial para los niños de 6 meses a 5 años, los ancianos, los pacientes con enfermedades crónicas y los trabajadores de la salud.

Lávese las manos regularmente

Las manos limpias protegen contra muchas infecciones, entre ellas la gripe. Mantener las manos limpias es una manera fácil de mantenerse saludable, usted y su familia.

Lávese las manos con jabón y agua corriente regularmente y séquelas bien con una toalla de un solo uso. También puede usar una solución con alcohol si no dispone de agua y jabón.

Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca



La vía más probable de entrada de gérmenes al organismo es a través de los ojos, la nariz y la boca.

No es posible controlar todo lo que se inhala, pero se puede reducir el riesgo de infección manteniendo las manos alejadas de la cara.

Evite estar cerca de personas enfermas

La gripe es contagiosa. Se propaga fácilmente en espacios llenos de gente, como transportes públicos, escuelas, residencias de ancianos y eventos públicos.

Cuando una persona infectada tose o estornuda, las gotitas que contienen el virus pueden propagarse hasta un metro e infectar a otras personas que las inhalan.

Si no se siente bien, quédese en casa

Si tiene gripe, estar cerca de otras personas las pone en riesgo.

TRADUCCIÓN ESPAÑOL A INGLÉS

FIVE SIMPLE STEPS TO PROTECT AGAINST FLU

The most common symptoms of influenza (flu) include fever, a dry cough, headache, muscle and joint pain, a sore throat and a runny nose.

Seasonal flu epidemics typically occur in late autumn and winter, so we can anticipate them, and prepare accordingly.

Get vaccinated

Annual vaccination is the most effective way to protect yourself against flu, and serious complications.

Vaccination is especially important for pregnant women, at any stage of pregnancy.

It's also crucial for children aged 6 months to 5 years, elderly people, those suffering with chronic medical conditions, and for health care workers.

Wash your hands regularly

Clean hands protect against many infections, including flu. Keeping your hands clean is an easy way to keep yourself and your family healthy.

Wash your hands with soap and running water regularly and dry them thoroughly with a single-use towel. You can also use an alcohol-based handrub if you can't get to soap and water.

Avoid touching your eyes, nose and mouth

Germs are most likely to enter your body through the eyes, nose and mouth.



You can't control everything you inhale, but you can reduce the risk of infection by keeping your hands away from your face.

Avoid being around sick people

Flu is contagious. It spreads easily in crowded spaces, such as on public transport, in schools and nursing homes and during public events.

When an infected person coughs or sneezes, droplets containing the virus can spread as far as one metre, and infect others who breathe them in.

If you don't feel well, stay home

If you're ill with flu, being around others puts them at risk.

TRADUCCIÓN INGLÉS A ESPAÑOL

[eHealth and COVID-19 \(europa.eu\)](https://europa.eu/eHealth)

EU DIGITAL COVID CERTIFICATE

A EU Digital COVID Certificate (EU DCC) is a digital proof that a person has been vaccinated against COVID-19, has recovered from COVID-19 or has a test result. Therefore, the EU Digital COVID Certificate refers collectively to 3 types of certificates: **vaccination, recovery and test.**

Vaccination certificates

As vaccination efforts are progressing in EU countries, vaccinated people receive proofs of vaccination, also called **vaccination certificates**. They are useful in travel situations, but might also be useful in healthcare situations, especially if a person uses services of different healthcare organisations, possibly in different countries. Most EU Member States now also require EU DCCs to be presented for domestic situations such as access to restaurants, cultural sites and events, workplaces, etc.

Test certificates

The EU's Health Security Committee has adopted a common standardised set of data to be included in COVID-19 test result certificates. EU Member States frequently require the presentation of negative test results as a condition for waiving restrictions to free movement to prevent the further spread of the virus and its variants.

Recovery certificates

Some Member States have established specific travel rules for people that have recently recovered from the COVID-19 disease. Instead of a test or vaccination certificate, such persons can be requested to present a **recovery certificate**.

Third countries

The EU DCC system is currently in use in all EU Member States, EEA countries as well as many countries outside the European Union. More countries may join the infrastructure after the adoption by the Commission of an 'equivalence decision'; such decisions are country-specific.

An equivalence decision establishes that COVID-19 certificates issued by a third country apply the standards and technological systems that are interoperable with the EU DCC trust framework allowing for the verification of their authenticity, validity and integrity of the certificates, and which contain the data set out in



the Annex to the Regulation (EU) 2021/953. These are to be considered as equivalent to certificates issued by Member States in accordance with the EU DCC Regulation, to facilitate the holders' ability to move freely within the Union.

TRADUCCIÓN INGLÉS A ESPAÑOL. TEXTO TRADUCIDO

Certificado COVID digital de la UE

Un certificado COVID digital de la UE (CCD de la UE) es una acreditación digital de que una persona ha sido vacunada contra la COVID-19, se ha recuperado de la COVID-19 o ha recibido el resultado de una prueba. Por lo tanto, el certificado COVID digital de la UE se refiere colectivamente a tres tipos de certificados: **de vacunación, de recuperación y de resultados de pruebas.**

Certificados de vacunación

A medida que avanzan los esfuerzos de vacunación en los países de la UE, las personas vacunadas reciben pruebas de vacunación, también denominadas **certificados de vacunación**. Resultan útiles en situaciones de viaje, pero también pueden serlo en situaciones sanitarias, especialmente si una persona utiliza servicios de diferentes organizaciones sanitarias, posiblemente en distintos países. En la actualidad, la mayoría de los Estados miembros de la UE también exigen que se presenten CCD de la UE para situaciones nacionales, como el acceso a restaurantes, sitios y actos culturales, lugares de trabajo, etc.

Certificados de prueba diagnóstica

El Comité de Seguridad Sanitaria de la UE ha adoptado un conjunto común normalizado de datos que deben incluirse en los certificados de resultados de las pruebas de COVID-19. Con frecuencia, los Estados miembros de la UE exigen que se presenten resultados negativos de pruebas como condición para retirar las restricciones a la libre circulación a fin de evitar una mayor propagación del virus y sus variantes.

Certificados de recuperación

Algunos Estados miembros han establecido normas específicas de viaje para las personas que se han recuperado recientemente de la COVID-19. En lugar de un certificado de prueba o de vacunación, puede solicitarse a dichas personas que presenten un **certificado de recuperación**.

Terceros países

El sistema del CCD de la UE se utiliza actualmente en todos los Estados miembros de la UE, los países del EEE y muchos países no pertenecientes a la Unión Europea. Es posible que más países se adhieran a la infraestructura tras la adopción de una «decisión de equivalencia» por parte de la Comisión; estas decisiones son específicas para cada país.

Una decisión de equivalencia establece que los certificados COVID-19 expedidos por un tercer país aplican las normas y los sistemas tecnológicos que son



interoperables con el marco de confianza del CCD de la UE que permite verificar su autenticidad, validez e integridad, y que contienen los datos indicados en el anexo del Reglamento (UE) 2021/953. Estos deben considerarse equivalentes a los certificados expedidos por los Estados miembros de conformidad con el Reglamento relativo al CCD de la UE, a fin de facilitar la libre circulación de los titulares dentro de la Unión.