

## **Liturgia y la Influenza (Gripe)**

Estas son algunas de las prácticas litúrgicas de sentido común para ayudar a todos a mantenerse saludable y para cuidar de uno a otro durante la temporada de la influenza durante todo el año.

### **¿Cómo se transmite el virus de la influenza?**

De acuerdo con los Centros para el Control de Enfermedades, el virus de la gripe se trasmite cuando una persona que tiene la gripe tose, estornuda o habla y se propaga el virus en el aire, y otras personas inhalan el virus. El virus también puede transmitirse cuando una persona toca una superficie con el virus de la gripe (por ejemplo, la manilla de la puerta) y luego se toca los ojos, la nariz o la boca. Los adultos con el virus de la gripe pueden ser contagiosos desde un día antes de desarrollar los síntomas hasta siete días después de enfermarse. Los niños pueden ser contagiosos durante más de siete días.

### **¿Cómo se puede evitar el contagio del virus de la gripe?**

La mejor manera de prevenir la gripe es vacunarse cada otoño. También ayuda el evitar el contacto cercano con personas que estén enfermas. Quédese en casa cuando esté enfermo.

### **Si usted está enfermo, cuídese a si mismo.**

Cuidamos el Cuerpo de Cristo, en primer lugar al cuidar de nuestro propio cuerpo. La obligación de participar en la Misa no es requerida de aquellos que están enfermos.

Si usted está enfermo, no empeore su enfermedad tratando de llegar a la iglesia y poniendo a otros en riesgo de contraer la enfermedad. No es un pecado perderse la Misa si está enfermo, sino que es un acto de caridad.

Si sus hijos están enfermos, manténgalos en casa y no los lleve a Misa, la educación religiosa, o reuniones de pastoral juvenil.

Si usted está gravemente enfermo, la Iglesia quiere celebrar con usted el Sacramento de la Unción de los Enfermos. Usted puede hacer arreglos comunicándose a la oficina de su parroquia.

### **No tosa o estornude en sus manos.**

Use un pañuelo desechable para cubrirse la boca y la nariz al toser o estornudar y luego tírelo. Si no tiene un pañuelo a mano, haga lo que les enseñan a los niños en la escuela: tosa o estornude en la manga de la camisa y evite tocar el área de la tela en la que tosió.

### **Lávese las manos a menudo, especialmente si usted es ujier, acomodador, o ministro de la Comunión.**

Jabón, agua y una buena lavada son las mejores defensas contra el virus del resfriado y la gripe.

Lávese las manos con agua y jabón durante a lo menos 20 segundos. Si no está cerca de jabón y agua, use un desinfectante de manos a base de alcohol o toallita de mano desechable. Mantenga una pequeña botella o paquete en su bolsa o en el bolsillo.

### **Evite estrechar las manos de otras personas antes, durante y después de la Misa si está enfermo o ha estado en contacto directo con una persona enferma.**

En la Señal de la Paz, puede ofrecer una sonrisa o señal con la mano o una simple inclinación de la cabeza a los que le rodean. Si usted ha estado en contacto directo con alguien que ha estornudado o tosido, evite tocarse los ojos, la nariz o la boca con las manos hasta que pueda lavarse. Esta es una buena práctica en cualquier momento ya que los gérmenes pueden propagarse cuando nos tocamos los ojos, la nariz o la boca. Se debe respetar a las personas que se abstienen de compartir un apretón de manos en el Saludo de la Paz. Esto es a discreción de cada individual.

**Abstengase de recibir la Comunión en la lengua o de la Copa si usted está enfermo.**

Al recibir la Eucaristía, recibimos la plenitud del Cuerpo y la Sangre de Cristo bajo las especies de pan solo o vino solo. El signo de la comunión es más completo cuando se recibe bajo las dos especies, pero no es necesario recibir las dos.

Si usted está acostumbrado a recibir la Comunión en la lengua, impedirá la difusión de su saliva a la mano del ministro de la Comunión al recibir la Comunión en la mano durante las epidemias de gripe o si usted o alguien en su hogar ha estado enfermo.

**¿Debe de suspenderse la distribución usando la Copa?**

En forma de precaución, el obispo o el párroco de una parroquia en particular puede optar por suspender temporalmente la distribución de la Sangre de Cristo en la Eucaristía, para evitar la propagación de la enfermedad durante el tiempo de un brote de gripe.

**Si los ministros de la Comunión tienen que lavarse las manos durante la Misa, háganlo discretamente.**

Todos los ministros de la Sagrada Comunión, tanto ordinarios como extraordinarios, se deben lavar las manos con agua y jabón antes y después de la Misa.

Entonces, si los ministros de la Comunión han practicado una buena higiene durante la Misa, no tienen obligación para lavarse las manos otra vez durante la Misa. Pero, si los ministros extraordinarios de la Sagrada Comunión deben lavarse las manos durante la Misa, la mejor manera es que se limpien las manos estando en su banco, con un líquido desinfectante o toallita antibacterial, después de la Señal de la Paz y justo antes de que vengán al santuario.

La acción de desinfectarse sus manos debe hacerse de tal manera que no se retrase el Rito de la Comunión o distraiga del foco de atención en el altar.

**¿Y si el sacerdote está enfermo?**

Si el sacerdote está enfermo, es mejor que él no celebre la Misa. Sin embargo, si esto no es posible y debe celebrar estando enfermo, el deber de distribuir la Comunión a la asamblea se puede hacer por otros ministros ordinarios: diáconos asistiendo y los concelebrantes en la Misa. Si estos no están disponibles, el sacerdote celebrador temporalmente podrá abstenerse de distribuir la Comunión a la asamblea con el fin de evitar la propagación de la enfermedad, permitiendo a los ministros extraordinarios que distribuyan la Comunión a la asamblea.

**Mantenga las pilas de agua bendita limpias.**

De manera regular, el agua bendita de las fuentes en las entradas de la iglesia debe ser descartada adecuadamente, y los envases deben ser lavados, secados y desinfectados con un desinfectante antes de ser rellenados.

**Visitando a los enfermos:**

Todos los ministros de la Sagrada Comunión que visitan los hogares de ancianos, hospitales y casas particulares deben lavarse las manos con agua y jabón antes y después de hacer sus rondas. Use desinfectante de manos entre visitas a cada uno de los pacientes.

**Oremos por los enfermos.**

Especialmente durante la temporada de resfriados y gripe, recuerde orar por los enfermos, por los que cuidan de ellos, por aquellos que han muerto a causa de enfermedades, y en especial por los que sufren sin nadie que cuide de ellos.

Este documento informativo de la Diócesis de Austin incluye información de las publicaciones de la Conferencia de Obispos Católicos de EE.UU. y la Diócesis de San José.