



# boletín diario

número 3 - Ginebra, 5 de diciembre de 2003

## El sida es la peor amenaza para la dignidad humana

“La cuestión es reducir la incidencia del VIH/SIDA en las personas vulnerables”, dijo el Dr. Tito Fachi, Presidente de la Cruz Roja de Zambia, al inicio de su enérgico discurso ante la Comisión. “Esa es la peor amenaza para la dignidad humana”. En 2002, en el mundo entero, se registraron otros 5.000.000 de casos y 3.000.000 de personas murieron de esa enfermedad: las cifras más altas de todos los tiempos. Actualmente, 40 millones de personas viven con el VIH/SIDA: 95% de ellas en países en desarrollo y 75% en el África subsahariana. “Esta pandemia no sólo pone en peligro la viabilidad de nuestras sociedades, sino, lo que es peor, la propia viabilidad de nuestros países.”

Insistió en que mientras no se ofrezca acceso gratuito al tratamiento, morirán muchísimas personas. También en 2002, 6.000.000 de personas de los países desarrollados y más de 4.000.000 del África subsahariana necesitaban medicamentos antirretrovirales, “pero sólo 50.000 tuvieron acceso a ellos, es decir, menos del 1%.

No podemos permitir que esto siga ocurriendo”, aseveró.

El Dr. Fachi prosiguió diciendo que, a su juicio, los grupos más vulnerables eran: las mujeres y los niños; los migrantes; los presos y los desplazados internos; las personas que viven con el VIH/SIDA, y la población en general. Recordó que en el África subsahariana, la principal vía de transmisión son las relaciones heterosexuales que ponen en peligro a toda la sociedad.

La Sra. Anandi Yuvaraj, de la Alianza Internacional del VIH/SIDA, dijo que



La Princesa Astrid de Bélgica firma la promesa de la Cruz Roja Belga relativa al VIH/SIDA, en presencia del Embajador Michel Adam.

hace siete años que vive con la enfermedad y afirmó con vehemencia: “El estigma y la discriminación nos matan antes que el sida”. La peor discriminación, añadió, se da en el contexto de la atención de salud, porque “negar el

*continúa en pág. 2*

viene de la pág. 1

acceso al tratamiento, incluidos los medicamentos antirretrovirales, es sinónimo de discriminación.”

Según ella, es allí donde la Cruz Roja y la Media Luna Roja pueden aportar una verdadera diferencia, actualizando los conocimientos de los trabajadores de la salud para acabar con la discriminación. Hay un abismo entre los conocimientos de esos trabajadores y los conocimientos de los pacientes. Participar activamente en la administración de su propio tratamiento es importante para quienes viven con el VIH/SIDA y sus conocimientos y experiencias pueden cumplir una función importante en la lucha contra la enfermedad. “Podemos ser una parte de la solución”, concluyó la oradora.

La Sra. Marika Fahlen, Directora de Movilización Social e Información, de ONUSIDA, habló de los métodos perfeccionados para determinar con precisión la propagación del virus y dio estadísticas alarmantes. Las últimas cifras de ONUSIDA muestran que en el mundo hay 40 millones de personas que viven con el VIH/SIDA, lo que supone un aumento anual de 5.000.000. La tasa de aumento sigue creciendo y eso, sin contar que no se ha podido verificar la tasa

de nuevas infecciones en el África subsahariana. Uno dato alentador es que, en algunos países en desarrollo, se registra una leve disminución del aumento de la tasa en mujeres de 15 a 24 años que viven en zonas urbanas. No obstante, para dar una idea cabal de la propagación de la pandemia, señaló que el número de nuevas infecciones en 2002, equivale al total de casos de 15 años atrás.

Según la Sra. Fahlen, en todo el mundo, el acceso a instalaciones apropiadas es deprimente; sólo una de cada nueve personas tiene acceso a los exámenes de detección; hay 14 millones de huérfanos a causa del VIH/SIDA, y se prevé que de aquí a siete años esa cifra aumentará a 20 millones, pero no hay asistencia alguna para ellos.

Por último, habló del enorme costo de la lucha contra el VIH/SIDA. “En 1996, cuando se creó ONUSIDA, disponíamos de unos 200 millones de dólares por año. Actualmente, esa suma asciende a 5.000 millones de dólares y representa sólo la mitad de lo que hace falta para costear la prevención, el acceso a medicamentos y la educación. En 2007, se necesitarán 15.000 millones de dólares por año, y esa suma seguirá haciendo falta por muchos años más.” ■

## Reducción del riesgo y el impacto de los desastres

Los delegados mantuvieron un exhaustivo debate sobre los medios de reducir el riesgo y el impacto de los desastres, así como de perfeccionar los mecanismos de preparación para desastres e intervención en casos de desastre. Los representantes de muchos países expuestos a desastres describieron el impacto de sequías, terremotos e inundaciones, que cada año cobran más vidas. Todos los participantes recalcaron la importancia de establecer estrategias más eficaces de reducción del riesgo, basadas en actividades de educación y sensibilización, tanto a escala comunitaria como nacional e internacional.

En el marco de las deliberaciones de la Comisión B2, relativas al Programa de Acción Humanitaria, se consideró esencial que los Estados incorporaran la instrucción sobre riesgos de los desastres en la planificación y las políticas de desarrollo de ámbito nacional e internacional. También se trataron medidas para reducir al mínimo el impacto de los desastres, entre otras: la implantación de sis-



Cruz Roja Colombiana

temas de alerta temprana; una correcta reglamentación en materia de construcción de edificios y los consiguientes mecanismos para hacerla cumplir, y el fortalecimiento de la capacidad de los equipos comunitarios y nacionales que intervienen en casos de desastre.

Asimismo, se subrayó la necesidad de desplegar esfuerzos destinados a la población más expuesta a riesgos, incluidos los grupos marginados a raíz de la pobreza, la discriminación o la exclusión social, y aquellos que no tienen acceso a servicios de preparación para desastres e intervención en casos

de desastre, debido a su situación o su condición jurídica.

La Sra. Martine Letts, de la Cruz Roja Australiana, presidió el debate que se entabló tras las intervenciones de los señores Edgardo Calderón Paredes, de la Cruz Roja Peruana, Presidente de la Comisión de Preparación para Desastres y Socorro en Casos de Desastre, de la Federación Internacional, y Minoru Endo, Asistente Especial del Ministerio de Asuntos Exteriores de Japón. ■

# Personas desaparecidas en conflictos armados

La Sra. Amina Chawahir Mohamed, Embajadora de Kenya, abrió la sesión de la comisión sobre los aspectos humanitarios del problema de las personas desaparecidas en conflictos armados, poniendo el énfasis en que la Conferencia, mediante la adopción del *Programa de Acción Humanitaria*, tenía la oportunidad de promover medidas eficaces para prevenir este problema, esclarecer la suerte que hubieran corrido las personas desaparecidas y ayudar a sus familias. Asimismo, alentó a que se prestaran propuestas al Comité de Redacción que trabajaba en la versión definitiva del citado documento.

to de la agonía mental que sufría la familia en cuestión, conducía al aislamiento. Aunque las familias de los soldados caídos en acción reciben pensiones o indemnizaciones, las familias de civiles que, en muchos casos, han perdido a quien aseguraba el sustento, pueden atravesar serias dificultades. Desde el punto de vista jurídico, puede suceder que no tengan acceso a la cuenta bancaria de la persona desaparecida y deban hacer frente a otros impedimentos.

Por último, subrayó que era importante que quienes se encontraban en situaciones similares se reunieran para prestarse otra ayuda y otro apoyo del que ofrecen las organizaciones, e insistió en la acuciante necesidad de que se reconociera “el derecho a saber”.

El Profesor Marco Sassòli, de la Universidad de Québec, expuso las necesidades de esas familias en cuanto a información y asistencia, así como la necesidad del ceremonial de duelo. Afirmó que a corto plazo, resolver el problema de las personas desaparecidas puede suponer un obstáculo para la instauración de la paz, pero, a la larga, contribuye a ella.

Luego, indicó varias normas del DIH que se aplican a las personas desaparecidas, incluidas la responsabilidad de las autoridades y los beligerantes, y dijo que desde el punto de vista de los derechos humanos, suponía una violación del derecho a saber.

El Profesor Marco Sassòli, también pasó revista a los mecanismos disponibles para abordar estos problemas, incluidos los del sistema de la ONU, el CICR, las organizaciones internacionales de derechos humanos, las Sociedades Nacionales de la Cruz Roja y de la Media Luna Rojas, las ONG y los órganos nacionales y regionales. Concluyó su intervención con una serie de

recomendaciones relativas a la cooperación y la coordinación entre aquellos mecanismos que se ocupan de personas desaparecidas, prevención e identificación de los restos, y aquellos que atienden a las necesidades de las familias, a la hora de encarar la situación.

El tercer orador, Sr. Jacques Forster, Vicepresidente del CICR, dijo que las violaciones del DIH y los derechos humanos eran la causa de la mayoría de las desapariciones en conflictos armados. Recordó que desde su fundación, el CICR se había ocupado de prevenir y plantear las consecuencias de las personas desaparecidas. También dijo que, a menudo, esa misión se había visto comprometida por falta de voluntad política para abordar la cuestión, o bien, por el desorden que caracteriza los conflictos armados y las situaciones de violencia interna.

Refiriéndose a los oradores anteriores, señaló que esta cuestión era un doloroso problema humanitario, pero que el cumplimiento o incumplimiento de la ley también era un factor clave.

Recordó que como urgía tomar medidas, el CICR había decidido convocar una conferencia internacional sobre el tema. En esa conferencia – que tuvo lugar en Ginebra, en febrero de 2003, y en la que participaron 355 personas de 86 países – se adoptó el documento *Acción para resolver el problema de las personas desaparecidas a raíz de un conflicto armado o de violencia interna y para ayudar a sus familiares*.

El Sr. Forster concluyó su intervención destacando la importancia del *Programa de Acción Humanitaria* para abordar el problema de las personas desaparecidas en conflictos armados, el compromiso del CICR de dar seguimiento a dicho programa y la propia promesa de la institución de seguir obrando por resolver este problema. ■



Yoshi Shimizu/Federación

La Sra. Visaka Dharmadasa, de la Asociación de Familiares de Soldados Caídos en Acción, de Sri Lanka, comenzó diciendo que aunque la violencia interna se diferenciara del conflicto armado, no por ello, dejaba de ser brutal. Habló de la pena de desconocer la suerte que ha corrido un ser querido y recaló que se trataba de “una experiencia diferente a cualquier otra que se pudiera vivir.”

También se refirió a los problemas sociales, económicos, psicológicos y jurídicos que aquejan a los familiares de la persona desaparecida. Dijo que la ansiedad era intensa y tendía a aumentar con el paso de los años. A su juicio, ese era el principal obstáculo de la recuperación psicológica. Desde el punto de vista social, el desconocimiento

# El costo humano de ciertas armas

**H**oy, los delegados instaron a la comunidad internacional y a cada gobierno a colaborar para reforzar el marco jurídico mundial para poner fin a la amenaza potencial que entraña el empleo de las ciencias de la vida con fines hostiles.

Muchos señalaron que resultados como la prohibición de las minas antipersonal y las armas láser cegadoras y la conclusión, de un nuevo acuerdo internacional sobre las MUSE, hace unos días, demuestran cuanto puede hacer el DIH, sentando bases comunes para seguir avanzando respecto a la cuestión de las armas.

“Con la esperanza de alentar esa tendencia, se decidió que esta cuestión crucial fuera uno de los temas principales de la Conferencia Internacional”, afirmó la Sra. Amina Chawahir Mohamed, Embajadora de Kenya y Presidenta de la Comisión A3 en la que se trató el costo humano del uso de ciertas armas en los conflictos armados.

También indicó que en la mayoría de los casos, la muerte de civiles en conflictos armados era obra de armas portátiles y añadió: “No reglamentar el porte de armas es una amenaza para la paz. Los controles deben ser estrictos para garantizar que a quienes quieran emplear armas para vulnerar los derechos humanos y el DIH les resulte más difícil procurárselas.”

Volviendo a la cuestión que, según ella, “es uno de los mayores retos de este nuevo milenio”, dijo que era indispensable encontrar la manera de garantizar que los hallazgos de las ciencias de la vida se utilizaran exclusivamente en bien de la humanidad y no con fines hostiles.

La Dra. Patricia Lewis, Directora del Instituto de las Naciones Unidas de Investigación sobre el Desarme, y el Dr.

Malcom Dando, Profesor de Seguridad Internacional del Departamento de Estudios para la Paz, de la Universidad de Bradford del Reino Unido, fueron los oradores invitados y ambos recalcaron el peligro potencial que supone no establecer un marco jurídico mundial para impedir que la doble finalidad de la tecnología cayera en

terrestres, las MUSE y las armas portátiles reflejaba realidades a las que se ven confrontadas a diario tanto la Cruz Roja y la Media Luna Roja como las comunidades donde prestan servicios.

La Sra. Amina Chawahir Mohamed, aseveró que había esferas donde “la labor de la



manos de quienes se proponen cometer actos hostiles. El Dr. Dando dio alarmantes ejemplos de conocimientos científicos disponibles en Internet que pueden utilizarse con esos fines.

La conclusión del debate fue que la Conferencia debía focalizarse en las cuestiones relativas a las armas, que se abordan actualmente en foros internacionales, estableciendo una base común arraigada firmemente en el DIH. En varias intervenciones se subrayó que la cuestión de las minas

Conferencia Internacional puede aportar una verdadera diferencia” e invitó a los participantes a “tener presente la alta aspiración moral a la que ha servido y debe servir el DIH para proteger la dignidad humana. Concluyó diciendo: “la elaboración del Programa de Acción Humanitaria sobre esta cuestión dependerá de la capacidad de todos los participantes de considerarla no sólo desde la perspectiva tradicional del control de las armas, sino también desde el punto de vista de las víctimas que, en la mayoría de los casos, son civiles.”

# Voluntarios combaten el cambio climático

El 4 de diciembre, la Federación Internacional y la Cruz Roja Neerlandesa firmaron un acuerdo de cooperación en relación con el Centro de Cambio Climático y Preparación para Desastres, establecido en La Haya en junio de 2002. En la ceremonia, se destacó el alcance único de las Sociedades de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja.

locales, para luego elaborar proyectos de reducción del riesgo, tales como construir refugios comunitarios; colocar los depósitos de semillas y alimentos a un nivel más alto; reforzar las viviendas y las riberas de los ríos; planificar vías y lugares de evacuación, o establecer sistemas simples de alerta temprana. Otros dos programas experimentales están previstos en Mozambique y la zona del Pacífico.

Se imparte formación a los voluntarios para que lleven a cabo los programas y movilicen a la población. La directora del programa de la Cruz Roja Nicaragüense destacó la función esencial que cumplen dichos voluntarios en estas acciones basadas en la comunidad, pues conocen a la gente con quien trabajan y, por lo tanto, son más eficientes.



El Sr. Markku Niskala, Secretario General de la Federación, señaló que la creación de este centro obedecía a pruebas tangibles que prevén un aumento del número de desastres relacionados con el clima y el consiguiente número de damnificados. Tan solo el año pasado, hubo más de 600 millones de damnificados por sequías e inundaciones. Refiriéndose al estudio sobre el cambio climático, presentado por el Centro en la ceremonia, dijo que “ponía de relieve el importante papel que las Sociedades Nacionales pueden desempeñar incluyendo esta cuestión en los programas de preparación para desastres y las intervenciones en casos de desastre.”

La Sra. Madeleen Helmer, Directora del Centro de Cambio Climático, explicó que en Nicaragua y Vietnam, se habían iniciado dos proyectos con secciones locales de la Cruz Roja a fin de fortalecer la capacidad de resistencia de las comunidades y establecer asociaciones con expertos en clima, institutos de meteorología y ministerios. Actualmente, se procede a evaluar las capacidades y los factores de vulnerabilidad, en cooperación con las autoridades



Jan Pronk, Presidente del Consejo Consultivo de Cambio Climático, resumió la importancia de estos programas de reducción del riesgo con estas palabras: “Uno puede cuestionar si el cambio climático es o no una realidad, pero no puede negar el grave impacto que las condiciones climáticas tienen en las poblaciones. Entonces, decimos, vaya por una acción lo más integrada y completa posible.” ■

# “Estaba escrito en el cielo...”

**T**ras sus dos mandatos de cuatro años en la Comisión Permanente, el Sr. Tadateru Kone, Vicepresidente de la Cruz Roja Japonesa hace una retrospectiva afectuosa de su carrera que comenzó, por casualidad, aunque admite que tal vez estaba escrito en el cielo. “Nací un 8 de mayo, Día de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja, así que, tal vez, mi carrera en el Movimiento fuera inevitable”, comenta.

Su primer contacto con la Cruz Roja remonta a sus años de estudiante de la Facultad de Ciencias Económicas de Londres. Uno de esos años fue de vacaciones a Ginebra donde conocía al embajador de Japón. “No tenía donde dormir, así que llamé a su puerta y le pregunté si me podía quedar en su casa. El embajador me dijo que sí, pero a cambio me pidió un favor. Faltaban pocos días para la marcha del centenario de la Cruz Roja y no tenía a nadie que llevara la bandera de Japón. Entonces, pedí prestado un kimono, conseguí una bandera y, aquel día, húmedo y frío, participé en la marcha que iba de la Universidad al barrio de Eaux Vives”, recuerda divertido.

Una vez diplomado, volvió a su país y se incorporó a la Cruz Roja Japonesa en calidad de voluntario; pocos meses después, le ofrecieron un puesto a tiempo completo. “Sabía muy poco acerca del Movimiento, tal vez, era ingenuo e idealista, pero me atraía la idea de que gente de todas partes del mundo pudiera reunirse con un mismo cometido. Era la época de la guerra fría, pero aunque el



mundo estaba dividido en dos, había gente que podía permanecer unida por sus objetivos comunes. Una minuciosa observación de los conflictos de Chipre y Oriente Medio me convencieron de que un movimiento como el de la Cruz Roja y la Media Luna Roja podía hacer algo al respecto.”

“El mundo ha cambiado bastante desde entonces, y tengo la impresión de que mucha gente se siente frustrada y desorientada. No obstante, soy optimista respecto al Movimiento y su posición común en cuanto a los valores humanitarios.”

Luego, vuelve a sonreír y añade con un cierto tono de perplejidad: “cuanto más dividido está el mundo, más fácil nos resulta aunar criterios.” ■

*Los organizadores de la Conferencia agradecen al Consejo de Flores de Holanda por la decoración floral de la ceremonia de apertura.*

# La Sra. Magnuson alaba la madurez del Movimiento



Los informes que presentó en el Consejo de Delegados y en la Conferencia Internacional fueron las últimas tareas oficiales de la Sra. Magnuson, en calidad de miembro de la Comisión Permanente.

A lo largo de tantos años que lleva participando en las reuniones de Ginebra, se ha percatado de la creciente madurez del Movimiento: “Creo que ahora hay una interacción dinámica. Todo el mundo comparte sus puntos de vista y todo el mundo se afirma.”

La Sra. Magnuson considera que lejos de crear problemas, eso aporta una fresca diversidad de perspectivas a los debates. “Pienso que hemos crecido porque nos respetamos más, nos escuchamos más y estamos más abiertos a las ideas y preocupaciones de unos y otros.”

Dice que saber escuchar es un elemento crucial de su noción del Movimiento. “Cruz Roja y Media Luna Roja significan encontrar a mucha gente, escucharla y comprenderla verdaderamente, oírla.” También hace hincapié en que esa conexión humana debe darse en toda nuestra labor. “Cuando vamos al encuentro de quienes nos necesitan, tenemos que escuchar lo que quieren que hagamos y lo que ellos pueden hacer. Debemos escuchar con mucha atención, en lugar de llegar proponiendo soluciones.”

Uno de los logros que constató durante su mandato, es el aumento considerable de la capacidad de las Sociedades Nacionales a todo nivel. “Hoy en día, están mejor equipadas para cumplir su labor, lo que es muy alentador.”

En 2002, dejó el cargo de presidenta de la Cruz Roja Sueca, tras nueve años de servicio, pero se le pidió que continuara trabajando en la Comisión Permanente donde presidía el grupo de trabajo sobre el emblema.

Ahora, se dispone a dejarle el timón a otros. “Me parece importante que se empiecen a ver caras nuevas en estas reuniones. Algunos de nosotros hemos

estado viniendo por años y años.” Tras señalar que acoger a nuevos delegados amplía la perspectiva y los conocimientos de las Sociedades Nacionales, comenta: “Mientras uno no tiene la suerte de participar en todo esto, le es difícil entender cómo encaja y qué significa. Después de haber participado por un tiempo, empieza a entender que los pequeños pasos, realmente, pueden conducir a algo importante.” ■



Chris Black/Federación

# Gran participación en la segunda ronda de talleres

## Taller 5 - Armas portátiles

Este taller fue organizado por la Red de Seguridad Humana (véase Taller 2) y el Centro para el diálogo humanitario (CDH). El Sr. Lassana Traore, del Ministerio de Asuntos Exteriores de Malí, lo presidió y el Sr. Martin Griffiths, Director del CHD, sirvió de moderador. Los oradores invitados fueron los señores: Arthur de-Winton Cummings, Secretario General de la Cruz Roja de Sierra Leona; Camilo Reyes Rodríguez, Viceministro de Asuntos Exteriores de Colombia, y Dennis McNamara, Inspector General de ACNUR.

Se discutió el impacto humanitario de las armas portátiles, su disponibilidad y empleo abusivo, y la creciente movilización mundial en torno a esta cuestión. También se definieron opciones y estrategias para los Estados y el Movimiento.

## Taller 6 - Salud y VIH/SIDA



Andrew McCall/Federación

Este taller, organizado por las Sociedades Nacionales de España, Etiopía, Francia, Italia, Kenya y Suecia fue presidido por el Sr. Anders Milton, Presidente de la Cruz Roja Sueca, y el Profesor Marc

Gentilini, Presidente de la Cruz Roja Francesa, actuó de moderador. Los oradores invitados fueron: el Sr. Shimelis Adugua, Presidente de la Cruz Roja Etopé; la Sra. Mary Kuria, Secretaria General de la Cruz Roja de Kenya, y los señores Massimo Barra de la Cruz Roja Italiana; Stu Flavell de la GNP+, y Ton Smits de la Red de Reducción del Daño.

Se trataron distintas actividades en curso y práctica idóneas en la esfera de la prevención, así como el papel de las Sociedades Nacionales en cuanto auxiliares de los poderes públicos, desde la

perspectiva de la prevención. También se estudiaron medios de movilización para apoyar sistemas de asesoramiento y tratamiento que tengan amplio alcance, y medios de combatir el estigma y la discriminación.

## Taller 7 - Aplicación, en el plano nacional, del Estatuto de la Corte Penal Internacional (CPI)

Este taller, organizado por el Gobierno de los Países Bajos, fue presidido por el Sr. Hans Bevers, Consejero Jurídico Principal del Ministerio de Justicia de los Países Bajos, y el Sr. Harry Verweij, de ese mismo ministerio, actuó de moderador. Los oradores invitados fueron: la Sra. Silvia Fernández de Gurmendi de la CPI; el Sr. Franc Miksa, Ministro de Asuntos Exteriores de Eslovenia; el Sr. Karim Amégan, del Departamento de Asuntos Exteriores de Canadá; la Sra. Ariane Acke de la Cruz Roja Belga; el Sr. Thomas Läufer, del Ministerio de Asuntos Exteriores de Alemania, y la Sra. Cristina Pellandini del CICR.

El cometido de este taller fue examinar los deberes que impone el Estatuto de la CPI a los sistemas jurídicos nacionales, a partir de la experiencia de los Países Bajos.

## Taller 8 - El papel de las Sociedades Nacionales de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja en la reducción de los riesgos de los desastres

Este taller fue organizado por la Cruz Roja Nepalesa; la Media Luna Roja de Uzbekistán; la Federación Internacional; la Agencia Suiza para el Desarrollo y la Cooperación; ProVention, y Estrategia Internacional para la Reducción de los Desastres (HERID). Los copresidentes fueron el Sr. Der Rathn Dhakhwa, Secretario General de la Cruz Roja Nepalesa y la Sra. Oktamkhon T. Vakhidova, Presidenta de la Media Luna Roja de Uzbekistán, y el Profesor Ian Davis, de la Universidad Cranfield, actuó de moderador.

Se estudió la manera de establecer asociaciones más sólidas entre gobiernos, Sociedades Nacionales y demás actores en lo que respecta a la reducción de los riesgos de los desastres. ■

## Consejo diario de salud

### Para no resfriarse

Abrígue bien: No se acerque a alguien que esté engripado (si usted lo está, evite contagiar a otros). Beba mucho, pero evite las bebidas alcohólicas. Deje de fumar y evite los lugares donde hay mucho humo. Descanse.

Cuando sienta los primeros síntomas: Tome jugos de fruta y bebidas calientes durante el día. No hace falta tomar medicamentos, salvo algún antigripal. De todas formas, la situación mejora por sí sola en pocos días.

Tengan a bien vaciar su casillero todos los días.

Descargo: El presente boletín es de carácter meramente informativo y en ningún caso podrá considerarse un documento oficial.