

Cómo Detener la Propagación de Gérmenes en el Trabajo

¿COMO SE PROPAGAN LOS GERMENES?

Las enfermedades como resfriados y la gripe son causadas por los virus que infectan la nariz, la garganta y los pulmones. Estas enfermedades se propagan generalmente de una persona a otra cuando alguien que está infectado tose o estornuda.

COMO DETENER LA PROPAGACION DE GERMENES

Asegúrese de hacer lo siguiente

- Cúbrase la boca y la nariz al estornudar o al toser
- Lávese las manos con frecuencia
- Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca
- Quédese en casa cuando esté enfermo y consulte a un proveedor de atención médica cuando sea necesario
- Practique otros buenos hábitos de higiene

CUBRASE LA BOCA Y LA NARIZ AL ESTORNUDAR O AL TOSER.

Tosa o estornude en un pañuelo y luego deséchelo. Cúbrase al toser o estornudar si no tiene a mano un pañuelo desechable. Luego, lávese las manos, y hágalo cada vez que tosa o estornude.

LAVESE LAS MANOS CON FRECUENCIA.

Cuando sea posible, lávese las manos con jabón y agua caliente frotando sus manos con energía y restregando todas las superficies. Lávese las manos por 15 a 20 segundos. Es la combinación del jabón y de frotarse las manos lo que ayuda a soltar y eliminar los gérmenes.

Cuando no se disponga de agua y jabón, puede usar toallitas húmedas con alcohol o gel desinfectante para las manos. Se pueden comprar en la mayoría de los supermercados y farmacias. Si usa gel, frótese las manos hasta que el gel se seque. El gel no necesita agua para

trabajar, el alcohol en el gel mata los gérmenes que causan los resfriados y la gripe (Food and Drug Administration, 2001).

EVITE TOCARSE LOS OJOS, LA NARIZ O LA BOCA.

La propagación de gérmenes se produce comúnmente cuando una persona toca algo contaminado y luego se toca sus ojos, nariz o boca. Los gérmenes pueden vivir por un tiempo considerable (algunos pueden vivir por 2 horas o más) en superficies como las manijas de puertas, escritorios y mesas.

QUEDESE EN CASA CUANDO ESTE ENFERMO Y CONSULTE A UN PROVEEDOR DE ATENCION MEDICA CUANDO SEA NECESARIO.

Cuando esté enfermo o tenga síntomas de gripe, quédese en casa, descanse y, si es necesario, consulte a un proveedor de atención médica. Es posible que su empleador le pida una nota de un doctor para justificar su ausencia. Recuerde: mantenga su distancia de otras personas cuando esté enfermo y así evitará que otros se enfermen.

Los síntomas comunes de la gripe incluyen

- Fiebre (generalmente alta)
- Dolor de cabeza
- Mucho cansancio
- Tos
- Dolor de garganta
- Nariz que moquea o congestionada
- Dolores musculares
- Náusea, vómitos, y diarrea, (más común en niños que en adultos)



REFERENCIA:

Food and Drug Administration, Center for Food Safety and Applied Nutrition. (2001, septiembre). La seguridad alimentaria A-to-guía de referencia Z: Lavarse las manos. Obtenido 22 de febrero 2008, de <http://www.cdc.gov>

Fuente: Centers for Disease Control and Prevention. (2007, 7 de marzo). *Detener la propagación de gérmenes en el trabajo*. Obtenido 27 de agosto 2009, de <http://www.cdc.gov>

Descargo de Responsabilidad: Este documento tiene la intención de información general solamente. No provee el lector con dirección específica, consejos, o recomendaciones. Podría comunicarse con un profesional apropiado para preguntas a cerca de su situación particular.