

¿Cómo detener la propagación de la gripe en el trabajo?

¿CÓMO SE PROPAGAN LOS GÉRMENES?

Las enfermedades como resfriados y la gripe son causadas por 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.

¿CÓMO DETENER LA PROPAGACIÓN DE GÉRMENES?

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 su médico cuando sea necesario.
- Practique buenos hábitos de higiene.

CÚBRASE 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.



LÁVESE LAS MANOS CON FRECUENCIA

La higiene de manos es la medida preventiva más importante para reducir la transmisión indirecta de cualquier agente infeccioso. En el caso del virus de la gripe, el lavado de manos frecuente con agua y jabón es suficiente y la utilización de desinfectantes antibacterianos no ofrece ninguna ventaja añadida.

El modo de realizar el lavado de manos es el siguiente: primero mojar las manos con agua, aplicar el jabón y frotar las manos durante al menos 15 segundos limpiando entre los dedos y bajo las uñas, posteriormente aclarar con agua, por último secar las manos con una toalla desechable y cerrar el grifo con la propia toalla (Figura 2).

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 las farmacias. Si usa gel, frótese las manos hasta que el gel se seque. El gel no necesita agua para hacer efecto; el alcohol que contiene elimina de sus manos los gérmenes causantes de la gripe.

Figura 2. Técnica del lavado higiénico de manos con agua y jabón.



Fuente: Massachusetts Department of Public Health. Handwashing Fact Sheet Spanish. http://www.mass.gov/dph/cdc/handwashing/factsheet_sp.htm

EVITE TOCARSE LOS OJOS, LA NARIZ O LA BOCA

La propagación de gérmenes se produce con frecuencia cuando una persona toca una superficie contaminada y luego se toca los ojos, nariz o boca. Los gérmenes pueden sobrevivir sobre superficies como tiradores de puertas, mesas... durante 2 o más horas.

QUÉDESE EN CASA CUANDO ESTÉ ENFERMO Y CONSULTE A SU MÉDICO CUANDO SEA NECESARIO

Cuando esté enfermo o tenga síntomas de gripe, quédese en casa, descanse y, si es necesario, consulte a su médico.

Recuerde: mantenga una distancia prudencial de otras personas cuando esté enfermo y así ayudará a evitar que otros 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)

PRACTIQUE OTROS BUENOS HÁBITOS DE HIGIENE

Dormir suficiente, hacer ejercicio, controlar el estrés, tomar muchos líquidos y una dieta nutritiva. Los buenos hábitos de higiene le ayudarán a mantenerse sano.
