

***Campaña informativa: Recomendaciones para contener
la propagación de infecciones respiratorias en el trabajo***
Actuaciones en Medicina del Trabajo

¿Cómo se contagia una enfermedad producida por gérmenes?

Las enfermedades como los resfriados y la gripe son causadas por virus que infectan la nariz, la garganta y parte del aparato respiratorio (bronquios y/o pulmones).

Estas enfermedades se propagan generalmente de una persona a otra cuando alguien que está infectado tose o estornuda, en la proximidad de otra, o se produce el contacto con las gotitas respiratorias que la tos o el estornudo han producido.

Para evitar una posible propagación de gérmenes, por vía respiratoria, entre personas...

Asegúrese de hacer lo siguiente:

- Cúbrase la boca y la nariz al estornudar o al toser. Use un pañuelo desechable o papel higiénico.
- Lávese las manos con frecuencia, sobre todo después de haber tosido o estornudado en las manos.
- Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca sin haberse lavado las manos previamente, de forma correcta.
- Cuando presente un proceso respiratorio, que crea que pudiera ser infeccioso, consulte con su médico, y si éste se lo indica, quédese en casa siguiendo las indicaciones que su médico le haya dado.
- Procure contemplar hábitos de higiene correctos de forma habitual, pero sobre todo, cuando procesos infecciosos de tipo respiratorio o de otro tipo.
- Para evitar un frecuente lavado de manos, se recomienda usar pañuelos desechables de celulosa, aunque su uso, no exima de tener que lavarse las manos a menudo cuando estemos acatarrados o griposos.
- Evite las reuniones multitudinarias o sitios concurridos mientras duren sus síntomas o se lo indique su médico de familia.
- Cuando presente una infección respiratoria, se recomienda realizar el saludo con un gesto o dando la mano, evitando en lo posible dar o recibir besos.
- Mantenga una distancia de separación (como de “cortesía – higiénica”) de aproximadamente un metro de distancia entre la persona enferma y la sana.

Enfermedades tales como los resfriados y las gripes, se propagan principalmente de una persona a otra por medio de las gotitas respiratorias provenientes de la tos y los estornudos. A este mecanismo se le conoce como de “propagación por gotitas”.

Campaña informativa: Recomendaciones para contener la propagación de infecciones respiratorias en el trabajo

Actuaciones en Medicina del Trabajo

En ocasiones, los gérmenes también pueden propagarse cuando una persona toca superficies (mesas, etc...) u objetos contaminados por dichas gotitas respiratorias, que provienen desde otra persona, tocándose a continuación los ojos, boca o nariz antes de lavarse las manos.

Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca sin haberse lavado las manos

La propagación de gérmenes se produce comúnmente cuando una persona toca algo contaminado y luego se toca sus ojos, nariz o boca sin haberse lavado las manos previamente.

Los gérmenes pueden vivir por un tiempo variable y considerablemente prolongado en superficies como las manijas de puertas, escritorios y mesas.

¿Cómo saber si tengo un proceso infeccioso de tipo respiratorio?

Cuando se sienta o esté enfermo, o tenga síntomas de gripe o infección general o de tipo respiratorio, descanse y, si es necesario, consulte a su Médico de Familia.

Algunos de los síntomas que podría llegar a presentar son:

- fiebre (generalmente alta)
- dolor de cabeza
- mucho cansancio
- tos
- dolor de garganta
- congestión nasal o moqueo
- dolores musculares (como agujetas)
- náusea, vómitos y/o diarrea, (estos síntomas son más comunes en niños que en adultos)

Importante: Mantenga, cuando este enfermo, una distancia mínima de un metro con respecto a otras personas, y con ello, evitará que otros se enfermen, o si son ellos los enfermos, que le transmitan a usted el proceso.

Los síntomas referidos en el párrafo anterior, son los que son más comunes en el caso de padecimiento de un proceso gripal.

Mantenga el lavado de manos, al menos, durante 20 segundos

***Campaña informativa: Recomendaciones para contener
la propagación de infecciones respiratorias en el trabajo***
Actuaciones en Medicina del Trabajo

Para que el lavado de manos sea eficaz, le recordamos que debe durar unos 20 minutos, y ha de ser realizado con agua tibia (no fría) y abundante jabón.

Una buena alternativa

Cuando no se disponga de agua y jabón, podrá usar toallitas húmedas o gel desinfectante basado en alcohol, para la limpieza de las manos.

Estos productos se pueden comprar en la mayoría de los supermercados y farmacias.

Si usa el gel, frótese las manos hasta que el gel se seque. El gel no necesita agua para que haga efecto, ni precisa aclarado.

El alcohol que contiene elimina los gérmenes que haya en sus manos, estando recogida la idoneidad de su uso en las recomendaciones de la FDA americana de referencia:

FDA/CFSSAN Food Safety A to Z Reference Guide, Septiembre 2001: [Handwashing \(Lavado de manos\)](#).

Haga de estas recomendaciones de hábitos salubres su estilo de vida, y verá como evita más de un proceso infeccioso

El contenido de este documento informativo, recoge las recomendaciones principales dadas por las Autoridades Sanitarias en esta materia.