



Influenza

Cómo detener la propagación de gérmenes en el trabajo

Para mayor información, comuníquese a:

Unidad de Vigilancia Epidemiológica

Teléfonos: (662) 218 86 74 y 218 20 98

Lada sin costo: 01 800 570 2800

Correo electrónico: uve.sonora@gmail.com



Influenza

Cómo detener la propagación de gérmenes en el trabajo

¿Cómo se propagan los gérmenes?

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.

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 solicite atención médica cuando sea necesario
- Practique otros 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

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 hacer efecto; el alcohol que contiene elimina de sus manos los gérmenes causantes de los resfriados y de la gripe.*

*Fuente: FDA/CFSAN Guía de Referencia de Alimentación, Septiembre 2001: Lavado de Manos.

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.

Quédese en casa cuando esté enfermo y solicite atención médica cuando sea necesario

Cuando esté enfermo o tenga síntomas de gripe, quédese en casa, descanse y, si es necesario, consulte a su médico. Es posible que en su trabajo o escuela le pidan 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)

Practique otros buenos hábitos de higiene

Dormir suficiente, hacer ejercicio, controlar el estrés, tomar muchos líquidos y alimentarse nutritivamente. Los buenos hábitos de higiene le ayudarán a mantenerse sano durante la temporada de gripe y todo el año.

Más datos, cifras y consejos

Para mayor información acerca de cómo lavarse las manos y otras cosas que puede hacer para detener la propagación de gérmenes que causan la gripe, el resfriado común y otras enfermedades consulte nuestra página en internet: www.saludsonora.gob.mx/influenza, donde encontrará diversos materiales de información y contacto..