

Cómo
Mantenerse
a Ti Mismo y a
Otros
Saludables

Contenidos

Introducción: Por Qué la Prevención Es Importante	1
Salud General	2
Higiene Personal.....	3
Limpiar y Desinfectar	5
Productos a Usar para Desinfectar.....	6
Áreas a Desinfectar.....	7
Manejar la Enfermedad o Sus Síntomas	8
Aislamiento.....	9
Brotos Epidémicos	10
Cumplimiento de la Regulaciones y Normas Locales.....	11
Contacto con la Gente.....	12
Mascarillas.....	13
Precauciones Adicionales en la Casa y el Trabajo.....	15
Sumario	16
Glosario	17

Introducción: Por Qué la Prevención Es Importante

Se dice que algunas enfermedades son causadas por bacterias o virus perjudiciales, comúnmente llamados gérmenes. Las infecciones causadas por gérmenes tales como el resfriado común pueden ser leves, pero otras pueden ser graves o incluso mortales, como la influenza, la intoxicación alimentaria y la faringitis estreptocócica.

Los gérmenes pueden transmitirse de persona a persona al toser, al estornudar o estrechar la mano. Los gérmenes también pueden transmitirse al tocar algo que ha sido tocado por una persona contagiada, tal como un mostrador o una mascota. Otra forma en la que los gérmenes se propagan es por medio de consumir alimentos o bebidas contaminados. Entrar en contacto con insectos u otros animales portadores de infecciones también puede transmitir gérmenes.

El que las enfermedades pueden propagarse no es un dato desconocido. Sin embargo, lo que puede que se desconozca es que el contagio es posible durante períodos de incubación: el periodo antes de que la persona muestre síntomas y se dé cuenta de que está enferma. Por lo tanto, en todo momento deben ponerse en práctica precauciones de seguridad para reducir el riesgo de propagar enfermedades.

La implementación de las normas básicas que se dan en este folleto puede prevenir que las enfermedades se produzcan en primer lugar.

Salud General

Tu cuerpo naturalmente lucha contra los gérmenes y las toxinas ambientales. Las siguientes precauciones ayudan a salvaguardar y proteger tu cuerpo de las enfermedades:

- 1) Duerme lo suficiente.
- 2) Consume comidas regulares que consistan en alimentos nutritivos.
- 3) Ejercita con regularidad.

Higiene Personal

Mantener una buena higiene personal es una forma muy efectiva para evitar que los gérmenes y para prevenir la transmisión de las enfermedades.



1. Lávate las manos.

Lavarse las manos es una de las maneras más eficaces de prevenir la propagación de gérmenes. Lávate las manos con regularidad, especialmente después de las siguientes actividades:

- a. Sonarte la nariz, toser o estornudar
- b. Usar el baño
- c. Antes, durante y después de la preparación de alimentos.
- d. Antes y después de comer
- e. Antes y después de cuidar de una persona enferma
- f. Antes y después de tratar una cortada o una herida
- g. Después de manejar basura
- h. Después de tocar a un animal, su comida o sus desechos.

Cuando te laves las manos, usa jabón y agua caliente.

Frota tus manos concienzudamente durante al menos veinte segundos, después enjuágalas y sécalas con una toalla limpia o sécalas al aire. Usa el grifo.

2. Usa desinfectantes para manos.

Se pueden usar desinfectantes para manos, pero esto no sustituye el lavarse las manos. Se usan en adición a lavarse las manos o en una situación donde el jabón y el agua no están disponibles. Usa un desinfectante para manos que tenga un contenido mínimo de 60% de alcohol.

3. Restringe el compartir artículos personales.

Para evitar la propagación de gérmenes, no compartas cubiertos, vasos, tazas u otros platos. Tampoco compartas toallas, ropa de cama, peines, cepillos, rasuradoras u otros artículos personales.

4. Evita el contacto de las manos con la cara.

Tu piel actúa como una barrera para los gérmenes, pero tus ojos, nariz y boca son más vulnerables. Lávate las manos cuidadosamente antes de tocar tu cara, comer o de beber.

5. Evita a individuos enfermos.

Evita el contacto con individuos enfermos insiste en que se aislen de otros hasta que se hayan recuperado y estén libres de síntomas.

6. Evita el contacto con mascotas y con otros animales mientras estás enfermo.

Por ejemplo, si un individuo enfermo acaricia a su gato o a su perro, puede dejar gérmenes en el pelaje de su mascota que pueden ser transmitidos a otros que acaricien al animal más tarde.

Limpiar y Desinfectar

Una higiene adecuada es una parte importante de prevenir la propagación de enfermedades contagiosas. Un área utilizada por un gran número de personas requiere una limpieza y desinfección frecuentes.

La suciedad puede verse y limpiarse. Pero mientras que limpiar un espacio hace que esté libre de suciedad u otras impurezas, la limpieza por sí misma no elimina todos los gérmenes que pueden encontrarse en una superficie.

El desinfectar remueve lo que no puede ser visto: los microorganismos que causan enfermedades, tales como las bacterias y los virus. Así que una vez que una superficie se haya limpiado, es importante desinfectar cualquier superficie que se toque frecuentemente para una higiene adecuada.

Productos a usar para desinfectar



1. Para desinfectar una superficie, utiliza un desinfectante estándar, tal como peróxido de hidrógeno (agua oxigenada). Usa cualquier producto con una concentración de entre 3% (el grado de concentración común de uso doméstico) y 7.9 %.
2. Otro desinfectante efectivo es el alcohol etílico o el alcohol sanitario. Usa productos con una base mínima de 70% de alcohol. *No* uses productos que tengan un contenido de alcohol por encima de 90%, ya que estos se evaporarán antes de matar los virus.
3. También puedes usar una solución de agua y cloro que sea de 1/12 de taza (4 cucharaditas) de cloro de por ¼ de galón de agua fría (20 ml de cloro por 1 litro de agua fría). Cuando prepares la solución de cloro, siempre verifica la fecha de caducidad en la botella para asegurarte de que el cloro no ha caducado.
Nota: nunca mezcles cloro con ninguna otra solución de limpieza o líquido excepto agua.
4. Siempre lee y sigue las instrucciones del fabricante sobre cómo aplicar el producto desinfectante, incluyendo la cantidad de tiempo que debe dejarse reposar en una superficie.

LIMPIAR Y DESINFECTAR

Áreas a Desinfectar

1. Limpia y desinfecta las superficies comunes que se tocan frecuentemente y las áreas con un alto nivel de tráfico en tu casa y en tu área de trabajo varias veces al día, dependiendo de la frecuencia de su uso:

Las áreas para niños

Las perillas de las puertas

Los pasamanos

Los mostradores

Los teléfonos

Los escritorios

Las mesas

Los brazos de las sillas

Cualesquier otras superficies comunes que se tocan frecuentemente.

2. Desinfecta tu baño(o baños):

Las perillas de las puertas

El área de los lavamanos

Las duchas

Los retretes.

3. Si usas un vehículo para viajar, desinfecta las superficies:

El volante

Las manijas de las puertas

Cualesquier otras superficies que se tocan con frecuencia.

Manejar la Enfermedad o

Sus Síntomas

Si enfermas o tienes síntomas que pueden indicar que estás enfermo, evita el contacto con otras personas y busca atención médica adecuada según sea necesario.

Aislamiento

Aislamiento significa separarte de otras personas de manera que los gérmenes o sean transmitidos a otros.

Cuando estés enfermo o sospeches que estás enfermo con una enfermedad contagiosa, limita el contacto con otros. No vayas al trabajo o a la calle si puedes evitarlo.

En casa, puedes tomar medidas para ayudar a reducir el riesgo de que otros se contagien si vives en un espacio compartido:

Duerme en una habitación separada.

Usa el baño diferente al que usan las otras personas en la vivienda.

Evita las áreas comunes en casa.

Evita las mascotas.

Haz que tu ropa sea lavada separada de la ropa de los demás.

Usa platos y cubiertos desechables o, cuando menos, no permitas que otros laven tus cubiertos.

Brotos Epidémicos

En el caso poco común de que haya un brote epidémico de una enfermedad infecciosa en tu área, hay medidas de precaución adicionales que deberías tomar en la casa y en el trabajo.



BROTOS EPIDÉMICOS

Cumplimiento de las Regulaciones y Normas Locales

Si las autoridades publican regulaciones, precauciones o procedimientos para prevenir la propagación de una enfermedad contagiosa en el área, cumple con estos mientras están en vigor.

BROTOS EPIDÉMICOS

Contacto con la Gente

Durante un brote epidémico de una enfermedad infecciosa, evita el contacto físico con otras personas, incluyendo estrechar la mano.

BROTOS EPIDÉMICOS

Mascarillas

Mascarillas quirúrgicas pueden ayudar a limitar la propagación de gérmenes que puede ocurrir cuando una persona habla, tose o estornuda. Al usar estas mascarillas, las personas enfermas pueden ayudar a prevenir la propagación de la enfermedad otros.

Usa una mascarilla si estás enfermo con una enfermedad transmisible o si sospechas que lo estás.

También debes usar una mascarilla si es probable que entre en contacto con personas infectadas. Las mascarillas deben cambiarse, como mínimo, una vez al día o tan pronto como se humedezcan.

Usualmente, las mascarillas quirúrgicas están disponibles en las farmacias locales y en los distribuidores en línea.

Cómo Ponerte una Mascarilla

1. Antes de ponerte una mascarilla, lávate las manos con jabón y agua.
2. Inspecciona la mascarilla para asegurarte de que no tiene rasgaduras o agujeros obvios que la vuelvan ineficaz.
3. Determina cual es la parte de enfrente de la mascarilla. El lado de la mascarilla que tiene color es el lado que va hacia el exterior.
4. Determina cuál es la parte superior de la mascarilla. Si la mascarilla tiene un borde rígido que se le puede doblar, este está destinado a moldearse a la forma de tu nariz y es la parte superior.
5. Si la mascarilla tiene bandas elásticas que se adjuntan a la cabeza, sujeta la mascarilla en tu cara mientras estiras las bandas sobre tu cabeza para asegurarla en su lugar.
6. Jala la base de la mascarilla colocándola sobre tu boca y barbilla.

Precauciones Adicionales en la Casa y en el Trabajo

1. Limpia y desinfecta las superficies comunes que se tocan frecuentemente y las áreas con un alto nivel de tráfico en tu casa y en tu área de trabajo más a menudo de lo normal:

Las áreas para niños

Las perillas de las puertas

Los pasamanos

Los mostradores

Los teléfonos

Los escritorios

Las mesas

Los brazos de las sillas

Cualesquier otras superficies comunes que se tocan frecuentemente.

2. Desinfecta tu baño, cocina y vehículo con más frecuencia de lo normal.
3. Encuentra indicaciones sobre cualquier desinfectante específico a utilizar para el tipo de brote epidémico.
Es posible que tengas que usar un producto que mata bacterias o virus específicos.

Sumario

Al seguir las normas y precauciones de este folleto, puedes ayudar a prevenir la propagación de enfermedades y mantener un entorno saludable.

Glosario

Aislar: separar completamente a una persona enferma de otras personas para que la enfermedad no se extienda.

Alcohol etílico: un tipo de alcohol que se hace a partir de granos fermentados. Es un líquido incoloro con un olor fuerte que tiene muchos usos, incluyendo matar bacterias y algunos virus.

Bacterias: organismos muy pequeños formados por una célula que solo puede verse a través de un microscopio. Las bacterias existen en cualquier parte, incluyendo dentro y fuera del cuerpo humano. Algunas bacterias son beneficiosas, tal como las bacterias que ayudan a la digestión. Otras como las que provocan la caries o las enfermedades, son perjudiciales.

Cloro: un químico fuerte utilizado para limpiar, que mata las bacterias y los gérmenes perjudiciales.

Contagioso: que puede pasarse de una persona a otra, especialmente a través del contacto físico o a través del aire.

Desinfectante: un líquido químico que mata bacterias y otros organismos microscópicos.

Faringitis estreptocócica: una infección de la garganta causada por un tipo de bacteria llamada *estreptococo*. La faringitis estreptocócica causa dolor de garganta, fiebre y debilidad.

Higiene: prácticas saludables o de limpieza que son necesarias para la preparación de la buena salud.

Infeciosa: (dicho de una enfermedad) que puede pasarse de una persona a otra.

Intoxicación alimentaria: una enfermedad causada por ingerir alimentos que están contaminados con bacterias perjudiciales.

Jabón: una sustancia que se utiliza para lavar o limpiar. Ya sea en forma sólida o líquida, debería estar hecho de sustancias orgánicas que, al mezclarse con agua, forman una solución que

lleva todas las sustancias no deseadas a la solución, haciendo que sea posible eliminar mediante el enjuague, dando como resultado un producto limpio.

Período de incubación: la fase en el desarrollo de una enfermedad entre el momento en que alguien se contagia y el momento en que los primeros síntomas de la enfermedad aparecen.

Peróxido de hidrógeno: un compuesto químico acuoso utilizado para matar organismos patógenos microscópicos. También se utiliza para reducir o eliminar el color de algo, como se hace con el cloro.

Síntoma: un cambio en el cuerpo que indica que alguien tiene una enfermedad.

Transmisible: que puede pasarse de una persona a otra.

Virus: una fuente infecciosa de enfermedad en el cuerpo que es demasiado pequeña para ser vista a través de un microscopio común. Puede infectar a los seres humanos con el resfriado común o enfermedades más graves.