



Guías para la comunidad

Nº 1 - Cómo prevenir la infección en la comunidad

26 de abril de 2009

Este documento es una guía provisional y se actualizará según sea necesario.



Toda persona es vulnerable a de contraer el virus de A/H1N1; los cuidados y demás medidas preventivas que cada uno implemente contribuirán, no sólo a la preservación del estado de salud individual, sino, también, a prevenir y controlar la aparición de esta enfermedad en la población en general.

Todos podemos aplicar estas medidas, independientemente de nuestras actividades diarias e, incluso, de si aparece esta enfermedad en nuestra comunidad o en el país o si no la hay, toda vez que son las mínimas y básicas para la prevención de la aparición, propagación y control de la infección.

Tenga en cuenta las siguientes recomendaciones:



Medidas básicas en el hogar

1. Observe medidas de limpieza en su hogar: limpie todos los elementos y objetos comunes, como grifos, pomos y manijas de puertas, teléfonos, celulares e interruptores, entre otros.
2. Diariamente, aeree su hogar.
3. Es importante que los miembros de la familia no compartan los utensilios de cocina cuando haya personas con gripe; se deben lavar adecuadamente.
4. Consuma alimentos que hayan sido adecuadamente manipulados y preparados, lávelas las frutas y verduras, y cocine las carnes durante suficiente tiempo y a la temperatura recomendada.



Cuidado personal

1. Lávese las manos con agua y jabón; el tiempo mínimo del lavado de manos está entre 15 y 20 segundos. También se pueden emplear un gel antiséptico siempre y cuando se observen las instrucciones de uso, que consisten en frotar el gel en las manos hasta que seque sin que se requiera el uso de agua. También se pueden emplear sustancias a base de alcohol.
2. Cuando estornude o tosa, emplee un pañuelo desechable para cubrirse la nariz y la boca, el cual se debe descartar inmediatamente después de usarse; en caso de no disponer de pañuelo, se debe tapar la nariz con el ángulo del codo, doblando el antebrazo.
3. Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca. Los gérmenes suelen propagarse cuando una persona toca algo que está contaminado con gérmenes y después toca sus ojos, nariz o boca.
4. Evite compartir utensilios para el consumo de alimentos o bebidas.
5. Cada vez que regrese al hogar, lávese las manos con agua y jabón.



Cuidados en las oficinas y en los lugares de trabajo

En cada sitio de trabajo y según la actividad que desarrollen los programas de riesgos profesionales, se debe disponer de un plan de riesgos y de medidas preventivas y de control ya establecidas.

No obstante, se deben aplicar las siguientes medidas, además de las de carácter personal anteriormente descritas:

1. Limpie y desinfecte los teclados y los ratones de los computadores, sobre todo aquellos que son compartidos por varias personas.
2. Limpie constantemente manijas, barandales y botones de control de los elevadores, así como otros objetos de uso común.

3. Los aparatos telefónicos, sobre todo aquellos que son usados por el público o por varias personas, deben ser desinfectados varias veces durante el día, para lo cual se debe emplear un paño desechable humedecido con alcohol y descartarlo después de su uso, o emplear un trapo húmedo empapado en una solución de detergente.

4. Siempre se les debe recomendar a los usuarios de los teléfonos que no peguen la boca a la bocina, que observen las medidas de limpieza de las manos y que al estornudar o toser, observen las medidas antes indicadas. Recuerde mantener las canecas de basura de los baños y oficinas cubiertas con bolsas plásticas

5. Aplique diariamente las medidas de desinfección de las superficies (teléfonos, perillas de las puertas y pasamanos). El primer paso es limpiar con agua y jabón o detergente, hágalo como lo viene realizando habitualmente. Se puede usar cualquier jabón o detergente disponible comercialmente. El agua puede ser fría o tibia, o según se recomiende en la etiqueta del producto de limpieza utilizado (en caso de que se liste una temperatura específica). Esta limpieza la debe hacer tan frecuentemente como sea posible. La desinfección la puede hacer utilizando desinfectantes que contengan alguno de los siguientes ingredientes: cloro o hipoclorito, aldehídos, compuestos de amoníaco cuaternario, fenólicos, alcoholes o compuestos de peróxido. Se recomienda hacerlo una vez al día ojalá al iniciar o finalizar las actividades diarias.

6. Mantenga, en la medida de lo posible, una adecuada aireación en todas las áreas de la oficina y lugares de trabajo.

Es importante destacar que el personal que labora en el aeropuerto o en algún puerto, debe seguir los protocolos y demás manuales establecidos para la realización de sus actividades, los que deben contemplar las recomendaciones para la protección personal. Además de las medidas antes mencionadas, se deben atender otras medidas de protección que se hayan sugerido, como la desconcentración de las áreas de trabajo mediante la flexibilidad en las horas de entrada del personal y de los usuarios, así como las que se deben seguir cuando un trabajador presente sintomatología de gripa.



Cuidados en lugares públicos y de grandes aglomeraciones de personas

En la medida de lo posible, evite los lugares públicos en los cuales haya aglomeración de personas (eventos masivos) y extreme siempre las medidas de higiene personal, sobre todo el lavado permanente de las manos.



Medidas de higiene en los medios de transporte público urbano

En los medios de transporte doméstico masivo, por constituir un servicio público, se deben considerar algunas medidas especiales de higiene:

1. Se debe hacer limpieza diariamente, por lo menos, una vez al día al finalizar las labores. En las barandas, se debe pasar un trapo humedecido en agua jabonosa.
2. En una parte visible del medio de transporte, se aconseja fijar afiches o autoadhesivos que recuerden las medidas higiénicas, como la de cubrirse con pañuelos desechables la nariz y la boca al estornudar o toser, los cuales no deben botarse en el bus, sino guardarse en la cartera o en un bolsillo en una bolsa plástica para descartarlos en una caneca cercana, inmediatamente se abandone el vehículo.
3. Las ventanas de los vehículos deben estar en buen estado, de manera que el usuario pueda abrirlas o cerrarlas para lograr una buena ventilación, lo que disminuye el riesgo de contagio en sitios concurridos.



Medidas de higiene en medios de transporte público intermunicipal

1. Además de aplicar las medidas antes mencionadas, en los vehículos de transporte intermunicipal se deben distribuir bolsas plásticas que permitan la recolección de los pañuelos desechables que los usuarios empleen durante el viaje.
2. Así mismo, se debe contar con canecas que permitan recolectar estos desechos.
3. Después de cada viaje, se debe proceder a aplicar las medidas higiénicas de limpieza del vehículo.
4. Antes de iniciar el viaje, es importante impartirles a los pasajeros instrucciones o distribuir volantes que contengan las medidas higiénicas





básicas.

Centros comerciales

En las edificaciones y centros comerciales se deben aplicar las medidas higiénicas de limpieza y desinfección de los pasamanos de las escaleras, por lo menos, dos veces al día. Su frecuencia puede aumentar según el volumen de usuarios. Esta recomendación debe sumarse a las demás medidas aplicadas y que se ajustan a las normas vigentes.



Centros de educación

En los centros de educación se debe adoptar y continuar con la aplicación de las medidas higiénicas sanitarias existentes. Es importante que, por lo menos, una vez durante la jornada académica se dediquen 10 minutos para recordarles a estudiantes, profesores y personal administrativo las medidas higiénicas sanitarias.



Salas de internet y de comunicaciones

En estos establecimientos se deben observar las siguientes medidas de limpieza y desinfección de los elementos de uso común por parte de los usuarios:

1. Se deben limpiar y desinfectar los teclados y los ratones de los computadores en uso por el público.
2. Los aparatos telefónicos en uso se deben limpiar y desinfectar varias veces durante el día. Para hacerlo, se puede emplear un pañuelo desechable con alcohol o un trapo humedecido con una solución de detergente.
3. Se debe recomendar a los usuarios de los servicios de teléfonos no pegar la boca a la bocina, lavarse las manos al llegar a su casa y observar las medidas indicadas anteriormente al estornudar o toser.

Para mayor información, llame al 1-800-111758 o visite <http://www.minproteccionsocial.gov.co>