



HOJA INFORMATIVA

Cómo detener la propagación de gérmenes en el hogar, en el trabajo y en la escuela

Cómo se propagan los gérmenes

Las enfermedades como resfriados y gripes se propagan principalmente de una persona a otra por medio de las gotitas respiratorias provenientes de la tos y los estornudos. A esto se le llama "propagación por gotitas".

Esto puede suceder cuando las gotitas respiratorias provenientes de la tos y los estornudos de una persona infectada se desplazan por el aire y se depositan en la boca o en la nariz de las personas próximas. En ocasiones, los gérmenes también pueden propagarse cuando una persona toca las gotitas respiratorias de otra persona en una superficie como un escritorio y a continuación se toca sus propios ojos, boca o nariz antes de lavarse las manos. Sabemos que algunos virus y bacterias pueden vivir 2 horas o más en superficies como mesas de cafeterías, manillas o tiradores de puertas y escritorios.

Cómo detener la propagación de gérmenes

Así de simple: Asegúrese siempre de

- Cubrirse la boca y la nariz
- Lavarse las manos con frecuencia
- Recordarles a los niños que deben practicar hábitos de higiene

Cubrirse la boca y la nariz al toser o estornudar

Toser o estornudar sobre un pañuelo de papel y luego tirarlo. Cubrirse con las manos al toser o estornudar si no tiene a mano un pañuelo de papel. Y lavarse las manos cada vez que tosa o estornude.

¿Cantar "Cumpleaños feliz" ayuda a mantener las manos limpias?

No exactamente. Pero recomendamos que al lavarse las manos, con jabón y agua tibia, lo haga durante 15 ó 20 segundos. ¡Eso es más o menos el mismo tiempo que se tarda en cantar "Cumpleaños feliz" dos veces!

Las toallitas húmedas para manos y el gel desinfectante basado en alcohol también dan buenos resultados.

Cuando no se disponga de agua y jabón, podrá usar toallitas húmedas o gel desinfectante para las manos basados en alcohol. 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 que haga efecto; el alcohol que contiene elimina los gérmenes que haya en sus manos.*