

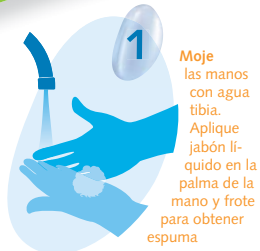
El virus de la gripe se transmite por el contacto con una persona infectada cuando se suena la nariz, tose, estornuda o habla. También puede transmitirse al dar la mano a esta persona o al tocar superficies contaminadas.

Las medidas de higiene individual, tales como lavarse frecuentemente las manos, juegan un rol importante en la prevención de la propagación de infecciones – tanto en el lugar de trabajo como en la vida cotidiana.

En caso de pandemia de gripe, habrá que respetar medidas de higiene y prevención adicionales más específicas, tales como el uso de máscaras respiratorias y el distanciamiento social.

Las páginas siguientes presentan estas buenas prácticas de higiene y prevención. Hoy, en una situación normal, podemos considerarlas como recomendaciones: algunas ya son utilizadas! En caso de pandemia, todas estas medidas serán indispensables. Comencemos desde ahora a familiarizarnos con ellas.

Técnica de lavado de manos – con agua Jabón



Zonas que no hay que olvidar durante el lavado



Duración total: 15-30 segundos

Además ...

Aplique regularmente un producto hidratante en sus manos para ayudar a mantener la integridad de la piel.

Recomendaciones importantes

- Si es posible, evite usar anillos, pulseras y relojes, que retienen la humedad y favorecen el desarrollo de gérmenes.
- Gran parte de la eficacia del lavado está ligada a la acción mecánica de la frotación.

Técnica de lavado de manos sin agua

Solución hidro-alcohólica



Aplique el producto en la palma de la mano



Frote las manos palma contra palma



Entrelace los dedos y frote



Frote la yema de los dedos en la palma de la otra mano



Frote alternadamente el dorso de una mano con la palma de la otra



Encierre los pulgares con la mano opuesta y frote



Frote ambas muñecas



Deje secar al aire o frote hasta que las manos estén secas. No secar las manos con toalla ni con papel.

Zonas que no hay que olvidar durante el lavado



Duración total: 15-30 segundos

Advertencia


Si las manos están visiblemente sucias, lávelas con agua y jabón antes de utilizar la solución hidro-alcohólica


Recomendaciones importantes


- Si es posible, evite usar anillos, pulseras y relojes que retienen la humedad y favorecen el desarrollo de gérmenes.
- Utilice solución hidro-alcohólica únicamente sobre las manos secas: la humedad diluye el producto y disminuye la eficacia.


Uso de máscara


Colocación de una máscara respiratoria


- 

1 Lávese las manos con agua y jabón y/o con solución hidro-alcohólica.
- 

2 Colóquese la máscara sosteniendo el borde rígido hacia arriba.
- 

3 Coloque el elástico superior sobre las orejas y el elástico inferior debajo de las orejas.
- 

4 Moldee el refuerzo sobre la base de la nariz, bajando al mismo tiempo la parte inferior de la máscara debajo del mentón.
- 

5 Mueva la cabeza para verificar si la máscara está correctamente colocada.
- 

6 Verifique que la máscara esté bien ajustada, colocando las dos manos sobre la máscara e inspire profundamente. Reajuste si entra aire.

Retirar la máscara luego del uso

- 

1 Retire la máscara, tocando sólo los elásticos y llevándolos hacia la parte de adelante de la cabeza.
- 

2 Coloque la máscara en una bolsa plástica. Cierre cuidadosamente la bolsa y elimínela como desecho biológico en un contenedor específico previsto para ese efecto.
- 

3 Lávese las manos con agua y jabón y/o con solución hidro-alcohólica.

Recomendación importante

Para una óptima hermeticidad, la piel de la cara debe estar afeitada.

Buenas prácticas de higiene respiratoria

Cómo toser, estornudar y sonarse la nariz

Con un pañuelo de papel descartable



1 Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo descartable al toser o estornudar



2 Tire el pañuelo (en situación de pandemia: en una bolsa y contenedor específicamente previsto)

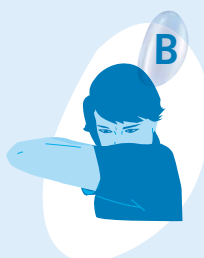


3 Lávese las manos con agua y jabón y/o con solución hidro-alcohólica.

sin pañuelo de papel



A Tosa o estornude en el codo



B o en el hombro

Recomendación importante

Evite todo contacto directo entre las manos y la cara: frotación de ojos, labios o nariz. En caso de necesidad, utilice un pañuelo de papel.

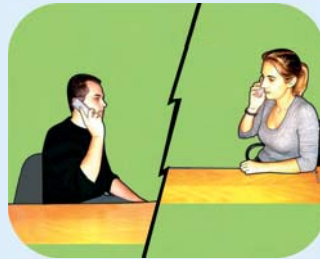
Medidas de distanciamiento social

En la oficina

Reunión de trabajo



Privilegiar una conferencia telefónica



Si una reunión cara a cara es necesaria: utilice una máscara y mantenga 2 m de distancia entre las personas

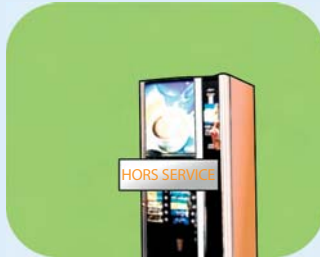


Comidas



No comer juntos

Reuniones alrededor de la máquina de café



Medidas de distanciamiento social

En la oficina

Fotocopiadora



Verificar que la fotocopiadora esté libre y utilizarla de a una persona a la vez



Saludos



Evitar el contacto físico. Utilizar la máscara y respetar los 2 metros de distancia entre las personas.



Otras medidas de higiene y prevención



Evite **tocar** superficies que puedan haber sido tocadas por otras personas. Utilice un pañuelo de papel descartable, empuje la puerta con el codo, etc.



Evite **tocar** la baranda de la escalera, pero esté preparado para agarrarse para evitar caer.

Ventile **regularmente** los ambientes.



