

Maneras no químicas de reducir la transmisión de enfermedades infecciosas



¡Lávese las manos!

1 Esto es lo más importante que el personal y los niños pueden hacer en centros de CET.

Lávese las manos:

- ◆ en cuanto llegue a su centro de CET.
- ◆ después de cambiar pañales o limpiar a un niño que ha usado el baño, aun cuando usted haya usado guantes.
- ◆ antes y después de dar medicamentos a alguien o tratar o vendar una herida.
- ◆ después de usar el baño. Los niños frecuentemente necesitan ayuda para recordar lavarse las manos y para hacerlo.
- ◆ antes y después de cocinar o manejar alimentos (especialmente carne y aves crudas).
- ◆ antes de comer.
- ◆ después de limpiar.
- ◆ después de tocar animales (incluyendo mascotas) o sus cosas y desechos: juguetes, comida, correas, excremento u orina.
- ◆ antes y después de cuidar a un niño enfermo.
- ◆ después de manejar líquidos corporales, o estornudar o toser en sus manos (o ayudar a un niño que lo haga) o después de ayudar a un niño que tiene secreciones nasales.
- ◆ después de trabajar o jugar al aire libre.
- ◆ después de tocar basura, bolsas para la basura o cubos para la basura.
- ◆ cuando se vean sucias.
- ◆ más frecuentemente cuando una enfermedad infecciosa se está propagando en su centro o comunidad.

- 2 Si no hay agua y jabón disponibles, use un sanitizante de manos a base de alcohol.
 - ◆ Asegúrese de que contenga un mínimo del 60% de alcohol (evite los sanitizantes de manos que contienen triclosán).
 - ◆ Los sanitizantes de manos matan a algunos gérmenes, pero no todos.
 - ◆ Los sanitizantes de manos no funcionan bien cuando sus manos están sucias. No quitan la suciedad, y los gérmenes pueden esconderse bajo la suciedad y permanecer en sus manos.
 - ◆ No use los sanitizantes de manos en niños menores de 24 meses.

- 3 Evite estornudar o toser en sus manos. Esto sólo hará que sus manos queden cubiertas de gérmenes que usted luego transmitirá cada vez que toque algo. Estornude en el pliegue del codo o use un pañuelo de papel y lávese las manos después. Enseñe a los niños a hacerlo también. Los niños pequeños pueden aprender a hacerlo también. La edad preescolar es cuando crean hábitos de salud importantes que les durarán toda la vida.



Use una mascarilla o tapabocas.

Durante periodos de propagación amplia de una enfermedad infecciosa en su comunidad, las autoridades de salud pública pueden recomendar que todos, niños incluidos, usen una mascarilla. Está comprobado que el uso de mascarillas ha reducido enormemente la propagación de enfermedades respiratorias como el COVID-19. Los niños tan pequeños como de 2 años pueden aprender a usar una mascarilla.



- 4 Evite tocarse los ojos, nariz y boca. Los gérmenes en sus manos pueden entrar al cuerpo cuando usted se toque una membrana mucosa (la piel que recubre el interior del cuerpo) dentro de los ojos, la nariz y la boca.
- 5 Anime a que los niños mayores y los empleados que tosen o estornuden se mantengan a una distancia de 3-6 pies de otras personas.

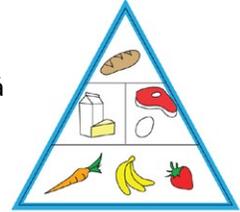
6 ¡Vacúnese! Después del lavado de manos, las vacunas son la mejor manera de protegerse contra muchas enfermedades infecciosas, según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC):



- ◆ Las vacunas protegen a la persona que las recibe.
- ◆ También protegen a las personas en la comunidad cuyo sistema inmunológico no funciona bien, como los bebés, los ancianos y personas que reciben quimioterapia. Estas personas no pueden recibir, o no responden a, las vacunas. Quedan protegidas cuando el resto de la comunidad está vacunada. A esto se le llama inmunidad colectiva.

7 Si es posible, quédese en casa si está enfermo.

8 Coma frutas y verduras frescas y duerma lo suficiente. Esto le ayudará a mantener su sistema inmunológico sano para que sus defensas le protejan contra las enfermedades infecciosas.



Recursos

Center for Disease Control (CDC) / los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), (2009) "Higiene respiratoria y manejo de la tos en entornos de atención de la salud"

CDC, (2020) "Si está enfermo, quédese en casa" ,

CDC, (2021) "El lavado de las manos: Las manos limpias salvan vidas"

CDC, (2021) "Su guía para el uso de mascarillas"