

Cómo romper la cadena de infección en el cuidado y educación temprana

¡Usted puede ayudar a romper la cadena de infección!

- Cuando usted duerme lo suficiente, hace suficiente ejercicio y come saludablemente, su sistema inmunológico (las defensas del cuerpo) combate mejor las infecciones.
- Cuando usted se vacuna contra enfermedades infecciosas, esto reduce su probabilidad de contraerlas. Si usted no se enferma, no expondrá a personas vulnerables, especialmente a bebés, ancianos y personas con enfermedades crónicas cuyos sistemas inmunológicos no funcionan bien.

Los gérmenes entran al cuerpo cuando tocamos un objeto o superficie donde ellos viven y después nos tocamos la nariz, ojos o boca, o tocamos una herida abierta en nuestro cuerpo, o inhalamos los gérmenes suspendidos en el aire y éstos entran a nuestros pulmones.

Los gérmenes necesitan una víctima susceptible. Cuando usted está cansado o agotado, su sistema inmunológico no funciona bien. Si no está vacunado, puede contraer infecciones peligrosas como sarampión, hepatitis y tos ferina.

Podemos romper la cadena de infección:

- limpiando, y sanitizando y desinfectando donde y cuando sea necesario.
- abriendo ventanas o usando equipos de ventilación que funcionen bien para hacer entrar aire fresco, filtrar los gérmenes y diluir los gérmenes en el aire.

Los gérmenes se propagan:

- en esponjas y trapeadores contaminados
- en los alimentos compartidos si alguien no se lavó las manos o estornudó sin cubrir su boca
- en la sangre de alguien que tiene una infección llevada en la sangre
- en el aire

Los gérmenes necesitan una víctima, como una persona que no sea inmune al germen.

Los gérmenes necesitan un lugar donde crecer y reproducirse — un lugar que les brinde alimento y humedad.

Una encimera de cocina, una herida o sus pulmones son algunos lugares donde los gérmenes pueden crecer.

Después de crecer, los gérmenes pasan a otra víctima.

Los gérmenes viajan cuando:

- Un niño con resfriado mete un juguete en su boca.
- Los gérmenes se salen de su boca con fuerza al estornudar, toser, hablar o cantar.
- Usted va al baño y jala el inodoro dejando gérmenes en la palanca del inodoro.

Podemos romper la cadena de infección impidiendo que los gérmenes viajen.

Maneras de detener a los gérmenes:

- Estornudar en la manga de la camisa.
- Cubrir nuestras heridas.
- Lavarnos las manos para que los gérmenes salgan por el desagüe en lugar de pasar a la manija de la puerta o a los alimentos que comemos.
- Si los CDC lo recomiendan, usar cubrebocas. Los niños pueden usar mascarilla desde los 2 años. Cuando todos usan cubrebocas, el riesgo de transmitir enfermedades respiratorias baja considerablemente.

