

RECOMENDACIONES DE HIGIENE PERSONAL FRENTE A LA GRIPE A H1 N1

El absentismo laboral originado por la gripe A H1N1 podría costar más de 3000 millones de euros a las empresas españolas. El **Ministerio de Sanidad**, que el pasado julio publicó la “Guía para la elaboración de un plan de actuación de las empresas frente a la pandemia de la gripe”, prevee un contagio del 25% al 30% de la población y hace hincapié en la importancia de la prevención para evitar contagios de esta enfermedad, cuya principal vía de transmisión es el aire.

Transmisión de gérmenes por el aire y por contacto

La gripe A es una enfermedad respiratoria cuya forma de transmisión entre seres humanos es similar a la de la gripe estacional: por el aire. Al estornudar, toser o hablar se emiten pequeñas gotitas de saliva o secreciones nasales que pueden quedar en las manos, en las superficies o dispersas en el aire y que pueden transmitir la enfermedad por inhalación de los gérmenes o indirectamente al tocarse los ojos, la nariz o la boca después de haber tocado las microgotas o secreciones respiratorias procedentes de una persona infectada, que han quedado en las manos o depositadas en superficies.

El virus de la gripe puede sobrevivir hasta 5 minutos en las manos y durante horas sobre las superficies, por eso es importante el correcto y frecuente lavado de manos y la limpieza frecuente y a fondo de superficies como pomos, mesas, teléfonos, etc. con los productos de limpieza habituales.

El virus no se transmite por consumir carne de cerdo ni productos derivados del mismo.

La [Guía para la elaboración de un plan de actuación de las empresas frente a la pandemia de la gripe](#) del Ministerio de Sanidad, actualización y adaptación de la Guía para la Elaboración del Plan de continuidad de las Empresas frente a Emergencias elaborado en febrero de 2007 y que forma parte del Plan Nacional de Preparación y respuesta ante una Pandemia de Gripe, incluye medidas de higiene personal, organización del trabajo y uso de Equipos de Protección Individual para evitar el máximo posible los contagios. Entre otros puntos destaca:



1. Lavado frecuente y correcto de las manos

La higiene de manos es la medida preventiva más importante para reducir la transmisión indirecta de cualquier agente infeccioso. En el caso del virus de la gripe es importante, el lavado de manos frecuente con agua y jabón y la utilización de desinfectantes antibacterianos.

El lavado debe realizarse según las instrucciones que se presentan a continuación como recomendación de la OMS (utilización de jabón y una solución hidroalcohólica)

2. Tapar boca y nariz al estornudar
Se debe toser o estornudar en un pañuelo y luego desecharlo. Hay que cubrirse al toser o estornudar si no se tiene a mano un pañuelo y lavarse las manos cada vez después de toser o estornudar.
3. Evitar tocarse los ojos, la nariz o la boca.
4. El uso de mascarillas no se recomienda ya que no existe evidencia científica sobre su efectividad.
5. Modificar o restringir el encuentro físico entre los trabajadores de una misma empresa, cambiar reuniones presenciales por teleconferencias o fomentar el teletrabajo, así como limitar la libertad de movimiento de las personas que todavía no muestran síntomas pero que se han expuesto a la enfermedad.
6. Es esencial realizar acciones informativas sobre el virus y el desarrollo de la enfermedad.

¿Cómo lavarse las manos?

¡LÁVESE LAS MANOS SI ESTÁN VISIBILMENTE SUCIAS!

DE LO CONTRARIO, USE UN PRODUCTO DESINFECTANTE DE LAS MANOS

0 Duración del lavado: entre 40 y 60 segundos



Mójese las manos.



Aplique suficiente jabón para cubrir todas las superficies de las manos.



Frótese las palmas de las manos entre sí.



Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos, y viceversa.



Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.



Frótese el dorso de los dedos de una mano contra la palma de la mano opuesta, manteniendo unidos los dedos.



Rodeando el pulgar izquierdo con la palma de la mano derecha, fróteselo con un movimiento de rotación, y viceversa.



Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación, y viceversa.



Enjuáguese las manos.



Séquelas con una toalla de un solo uso.



Utilice la toalla para cerrar el grifo.



Sus manos son seguras.



Organización
Mundial de la Salud

Seguridad del paciente
Alianza mundial en pro de
una atención de salud más
segura

SALVE VIDAS
Límpiese las manos

Todos los derechos reservados. Se permite la reproducción de este documento con fines educativos, siempre y cuando se cite la fuente original. La Organización Mundial de la Salud no es responsable por daños relacionados a su uso. La OMS agradece a los Hospitales Universitarios de Córdoba, en especial a los miembros del Programa de Control de Infecciones, por su activa participación en el desarrollo de este material.

Los productos ITRAM:

ITRAM HIGIENE recomienda los productos DERMITRAM para el lavado de manos y FARMITRAM BAC como solución desinfectante.

Jabón dérmico

DERMITRAM

Desinfectante dérmico:

FARMITRAM BAC

Cumplen las normas:

EN 1500

EN 12791

prEN 12054

EN 1650

EN 14476

EN 14348

Se precisa la utilización de dispensadores /dosificadores de jabón y desinfectante instalados en puntos de fácil acceso. Si se procede a usar un dispensador rellenable para dosificar productos tipo geles de manos, se debe realizar un Análisis de Control de Puntos Críticos y crear un procedimiento normalizado de trabajo donde se especifique cada cuando se debe proceder a la limpieza y desinfección del recipiente. Por este motivo les recomendamos el uso de envases desechables. Una vez abiertos se usan hasta agotar el producto y se cambia por uno lleno. Nuestros productos DERMITRAM y FARMITRAM BAC vienen envasados en bolsas desechables de 800 ml. y precisan de un dosificador específico.

Desinfección de manos



1. Aplique el desinfectante (con un mínimo de 60% de alcohol).



2. Frótese las manos.



3. Extienda el desinfectante entre los dedos, en el dorso de las manos, las yemas de los dedos y debajo de las uñas.



4. Frótese las manos hasta que estén secas.

Detenga la propagación de gérmenes

Desinfectese siempre las manos

Después de:

- Estornudar, toser o sonarse la nariz
- Usar el baño o cambiar pañales
- Manipular basura

Antes y después de:

- Preparar o comer alimentos
- Tocar un corte o llaga

Si tiene las manos visiblemente sucias use agua y jabón