

Prevención de la Influenza A/H1N1 en OPS para el personal de servicio de limpieza

¿Qué es la influenza A/H1N1 (gripe porcina)?

La A/H1N1 es un nuevo virus de influenza que enferma a la gente. Este nuevo virus fue detectado primero en los Estados Unidos en abril del 2009 y ahora afecta a personas en otros países como México y Canadá. Este virus se está transmitiendo de persona a persona, probablemente de la misma manera que se transmite el virus de influenza estacional.

¿Cuáles son los síntomas de este nuevo virus de influenza?

Los síntomas de este virus de influenza A/H1N1 son similares a los síntomas de cualquier influenza estacional:

- fiebre
- tos
- dolor de garganta
- congestión nasal
- dolor del cuerpo
- dolor de cabeza
- escalofrío
- fatiga

Un número considerable de personas que han sido infectadas con este virus también han reportado tener diarrea y vómito. Al igual que la influenza estacional, este virus ha causado enfermedades severas e incluso la muerte.

¿Cómo se transmite este virus?

Se creó que el virus A/H1N1 se transmite de la misma manera que la influenza estacional. En el trabajo usted puede estar expuesto a este nuevo virus de influenza A/H1N1 de las siguientes maneras:

- A través del contacto con personas infectadas del virus; por ejemplo, personas que tienen tos, que estornudan, al dar la mano, a través de secreciones de tos o estornudo (el virus se mueve en el aire).
- Al tocar las superficies contaminadas o que están probablemente contaminadas, como las partes superiores de las mesas, las perillas de las puertas, las barandas de las escaleras, lavabos y grifos de agua, y los botones de ascensores. El virus de la influenza pandémica puede permanecer en superficies como la piel y los escritorios e infectar a las personas de 2 a 8 horas después de estar en la superficie dependiendo de una variedad de factores humanos y del ambiente.
- Al manipular superficies o individuos contaminados y luego tocarse los ojos, la nariz, o la boca.

Protegerme a mi mismo, proteger mi lugar de trabajo, proteger a otros

La práctica apropiada de desinfección e higiene personal se encuentra entre las medidas más eficaces para prevenir y detener la transmisión de la pandemia de influenza en el trabajo. La siguiente orientación describe la mejor manera de protegerse a si mismo, a la OPS y a sus familias contra la transmisión del virus de la influenza pandémica.

- **Si se siente enfermo, quédese en la casa** por 7 días desde de que empezó a tener síntomas y hasta 24 horas después de que los síntomas desaparezcan. Esto es para evitar contagiar a otros.
- **Practicar con frecuencia técnicas de lavado e higiene de manos recomendadas**, por ejemplo, antes y después de haber terminado su trabajo, y durante su trabajo cuando sea necesario.
- **Seguir cuidadosamente las instrucciones de las etiquetas** cuando se prepara a usar desinfectantes y soluciones limpiadoras. El virus de influenza puede ser desactivado con desinfectantes que contengan cualquiera de los siguientes ingredientes: cloro o hipoclorito, aldehidos, compuestos de amonio cuaternario, fenólicos, y compuestos de peróxigeno.
 - Seguir las advertencias de riesgos e instrucciones en las etiquetas cuando se usan objetos protectores personales (como guantes protectores).

- No mezclar los desinfectantes y limpiadores a menos que las instrucciones en las etiquetas indiquen que es seguro hacerlo. La combinación de ciertos productos puede ser perjudicial, dando lugar a graves lesiones o incluso hasta la muerte.
- **Limpiar y desinfectar con frecuencia las superficies de lugares comunales**, como perillas de las puertas, botones de los elevadores, mostradores de cocina, mesas, hornos de microondas, manijas de refrigeradores, escritorios y superficies del baño, incluyendo lavabos, grifos y perillas de las puertas de los baños.
 - Limpiar las superficies con un producto comercial que sea tanto detergente (para limpiar) como desinfectante (para eliminar gérmenes). Estos productos deben ser usados aún cuando las superficies no estén visiblemente sucias.
 - Limpiar las superficies que se tocan con frecuencia o por más de una persona con una combinación de detergente y desinfectante, o primero limpiar con detergente, enjuagar la superficie a fondo y luego usar desinfectante.
 - Usar guantes para proteger sus manos cuando las instrucciones en las etiquetas del producto de limpieza lo requiera.
 - Usar paños esterilizados para limpiar elementos electrónicos que se tocan a menudo, como teléfonos, impresoras, computadoras y fotocopiadoras.
- **Evitar métodos de limpieza que rocían, aerosoles ó que dispersan el polvo**, por ejemplo, aspiradoras. En su lugar, use una aspiradora comercial apropiada, soluciones que limpian, o desinfectan.
- **Siga los procedimientos para asegurarse de que las soluciones para limpiar y/o desinfectar, el agua para enjuagar, los trapeadores y paños están limpios** (por ejemplo, baldes separados para soluciones de limpieza o desinfección y para el agua de enjuague, hacer cambios frecuentes de estas soluciones, reemplazando estropajos sucios por limpios).
- **Maneje los desechos contaminados con precaución para evitar contacto físico**, por ejemplo, los pañuelos desechables que se usaron para contener la tos, estornudos, descargas nasales en los cestos de basura. Las manos deben lavarse o desinfectarse cada vez que se vacían estos recipientes de basura.



Mensajes importantes para llevar consigo al trabajo

1. **Usted desempeña una función crucial para prevenir y controlar la transmisión de la pandemia de influenza.** Acatar las prácticas que garantizan su salud, la de su trabajo y la de otros es de vital importancia para el mantenimiento de un ambiente de trabajo limpio y libre del virus de la influenza.
2. **Use la desinfección apropiada y siga las instrucciones en las etiquetas** para la salud y la seguridad de todos los trabajadores, incluido la de usted mismo.
3. **Ejerza técnicas de limpieza saludables y seguras y mantenga prácticas de higiene personal** que le ayuden a protegerse contra la influenza pandémica y otros riesgos relacionados con el trabajo.

Recuerde que su supervisor lo puede ayudar a asegurarse de que su trabajo se lleve a cabo de una manera saludable y segura.