

## Cómo se transmiten los gérmenes y las enfermedades

Los gérmenes y enfermedades se comparten de persona a persona por contacto directo, contacto indirecto, transmisión de gotas y transmisión aerotransportada.

### Contacto directo

La transmisión de contacto directo requiere un contacto cercano con una persona infectada y, por lo general, ocurre entre miembros del mismo hogar, amigos cercanos y familiares.

### Contacto indirecto

La transmisión de contacto indirecto implica objetos inanimados llamados fómites (alojadores de gérmenes). Estos alojadores de gérmenes son objetos contaminado por un individuo infectado, la copiadora, la manija de la puerta, las mesas, los grifos.

La transmisión ocurre indirectamente cuando se toca el objeto contaminado y luego se tocan los ojos, la nariz, la boca y por consiguiente se infecta. Los gérmenes pueden sobrevivir durante períodos prolongados de tiempo en los siguientes tipos de superficies: perillas de las puertas, manijas, pasamanos, mesas, camas, sillas, superficies de baño, tazas, platos, cubiertos, teclados de computadora, ratones de computadora, dispositivos electrónicos, suministros de oficina y juguetes de los niños.



Cantidad de gérmenes por pulgada cuadrada

### Transmisión de gotas respiratorias

La transmisión de gotas ocurre cuando una persona enferma tose, estornuda, habla o exhala. Las gotas pueden viajar hasta una distancia de 6 pies y posiblemente entrar en los ojos, la nariz o la boca. Así es como se propagan la gripe, los resfriados, el VCR (virus respiratorio sincitial) y muchos otros virus.

### Transmisión aerotransportada

La transmisión aerotransportada ocurre cuando los patógenos diminutos que pueden ser transportados por el polvo, se suspenden en el aire y son ampliamente dispersos por corrientes de aire. Estos pequeños patógenos pueden estar en el aire durante largos períodos de tiempo. Con la transmisión en el aire, no es necesario el contacto directo para propagarse. De hecho, la mayoría de las enfermedades transmitidas por el aire se contraen cuando alguien respira "aire infectado". Algunos ejemplos de enfermedades transmitidas por el aire son: la gripe, el resfriado común, la tos ferina, la tuberculosis y la meningitis.

## ¿Cómo pueden protegerse a sí mismos y a los demás?

Debido a que las enfermedades pueden propagarse a través del contacto directo o indirecto, todas las personas están en riesgo de padecer diversas enfermedades. Usted tiene un mayor riesgo de enfermarse cuando estás cerca de personas enfermas o en áreas susceptibles a los gérmenes.

Usted puede protegerse a sí mismo y a los que le rodean:

- Lávese las manos con frecuencia y a fondo con agua y jabón vigorosamente durante al menos **20 segundos**.
- Si no puede lavarse las manos, use un desinfectante de manos que contenga al menos 60% de alcohol.
- No se toque la nariz, los ojos ni la boca. El adulto promedio hace esto unas 16 veces por hora.
- Use toallitas desinfectantes en artículos comúnmente compartidos. Esto reduce la concentración de virus en un 99%. Limpie su escritorio y teléfonos una vez al día. Si usa el teléfono de otra persona, límpielo primero.
- Evite los saludos de manos y abrazos. Puede evitar el apretón de manos haciendo una ligera broma al comentar “en honor a la temporada de gripe, estoy dando golpes de puño”.
- Mas importante, quédese en casa si está enfermo. Si bien todo el mundo quiere parecer indispensable, no hay excusa para ir a trabajar e infectar a todo el mundo.



## ¡COMBATA LOS GÉRMEENES LAVÁNDOSE LAS MANOS!

Técnica de **Lavado de Manos**



- 1** Moja tus manos
- 2** Deposita jabón suficiente
- 3** Frota las palmas entre sí
- 4** Frota las palmas con los dorsos entrelazando los dedos
- 5** Frota las palmas con los dedos entrelazados
- 6** Frota los dorsos de los dedos con las palmas
- 7** Frota los pulgares con la palma en rotación
- 8** Frota la punta de los dedos con la palma en rotación
- 9** Enjuaga
- 10** Seca con una toalla desechable
- 11** Usa la toalla para cerrar el grifo
- 12** Ahora tus manos están limpias