

Universidad de Puerto Rico en Arecibo
Oficina de Salud, Seguridad Ocupacional y Protección Ambiental

PREVENCIÓN DE INFLUENZA Y OTRAS ENFERMEDADES: PROTOCOLO DE LIMPIEZA



Preparado por:

Zulma González Borrero, M.S.I.H.
Elaine Y. Santiago, M.S.I.H

Revisado: Enero de 2016



PREVENCIÓN DE INFLUENZA Y OTRAS ENFERMEDADES: PROTOCOLO DE LIMPIEZA

Introducción

Las temporadas de influenza son impredecibles en muchos aspectos. Aunque las epidemias de influenza se producen cada año, la fecha, gravedad y duración de la enfermedad durante la temporada varían de un año a otro. Los virus de la influenza están cambiando constantemente, por lo que no es inusual que nuevas cepas de virus de influenza aparezcan todos los años. Se deben tomar medidas preventivas cotidianas tales como permanecer alejado de personas enfermas y lavarse las manos para reducir la propagación de gérmenes. Si ha contraído la influenza, permanezca en su casa y no asista al trabajo o la escuela para prevenir la propagación de la influenza a otras personas.

La política de la Universidad de Puerto Rico en Arecibo (UPRA) es proveer un lugar de trabajo seguro y saludable para la comunidad universitaria. La UPRA ha desarrollado el documento **PREVENCIÓN DE INFLUENZA Y OTRAS ENFERMEDADES: PROTOCOLO DE LIMPIEZA**.

Propósito

- Establecer un procedimiento de limpieza específico para reforzar las medidas de prevención en la UPRA.
- Reducir la posibilidad de que se disemine el virus de la Influenza u otros, por el campus.
- Proteger a toda la comunidad universitaria de la influenza y detener la diseminación de gérmenes.
- Incrementar las medidas de higiene en la UPRA estableciendo rutinas de limpieza más agresivas.
- Asegurar una respuesta efectiva para combatir las condiciones que pueden estar presentes durante una pandemia.

Deberes y Responsabilidades

- ❖ **Administración** - Identificar el rol de la Universidad en la coordinación de operaciones de emergencias e implantar las medidas de seguridad recomendadas por las agencias concernientes a la salud.
- ❖ **Supervisores** – Informar a los empleados y asegurar el cumplimiento de las medidas de seguridad y la implantación de los procedimientos de limpieza e higienización establecidas.
- ❖ **Conserjes** – Seguir las medidas de prevención y cumplir con los procedimientos establecidos en este Protocolo para reducir una posible diseminación del virus de Influenza, entre otros.

Procedimiento de Limpieza

Este procedimiento escrito, ha sido desarrollado para establecer una respuesta rápida y efectiva para prevenir la proliferación de gérmenes que lo enferman a usted y a los demás. Para lograrlo es importante establecer medidas de higiene agresivas, que permitan un mayor control, a través de la limpieza continua de áreas comunes o de gran contacto físico por parte de empleados, estudiantes y visitantes.

Como parte de la rutina de limpieza diaria realizada por el personal de mantenimiento se establecerán las siguientes medidas y prácticas o procedimientos:

- Uso de guantes desechables, mientras realizan las tareas de limpieza.
- Verificación de las estaciones de sanitización de manos instaladas en diferentes áreas del Colegio (pasillos, departamentos, biblioteca, etc.), (*Ver Anejo 1*).
 - Si el producto utilizado (“hand sanitizer foam” u otro) se termina, el conserje deberá notificar a su supervisor, para que éste solicite material adicional en la oficina correspondiente.
- Verificación de jabón de manos y papel toalla en los baños, en todo momento.
 - Se establece hoja de cotejo de materiales y frecuencia de limpieza (*Ver Anejo 2*), se deberá anotar la hora y firmar. La hoja se colocará en la puerta de cada uno de los baños.
- Colocación, en todos los baños, Hoja Informativa de Procedimiento de Lavado Correcto de Manos, promovido por el Departamento de Salud. (*Ver Anejo 3*)
- Limpieza diaria, con una solución de detergente desinfectante de los siguientes elementos:
 - Baños, puertas, llaves de lavamanos, inodoro, incluir la palanca de descargar, etc.
 - Perillas de puertas (baños, oficinas, etc.), incluir área sobre y debajo de ésta y puertas de cristal.
 - Pasamanos
 - Ascensores - área exterior e interior de botones y bordes de las puertas.
 - Fuentes de agua
 - Barreras protectoras en acrílico en áreas de atender estudiantes: Registraduría, Admisiones, Asistencia Económica, Pagaduría, Rectoría, Imprenta, etc.
- Asientos de salones de clases (en la noche).
- Teléfonos (oficinas, públicos), etc.
- Verificar continuamente los zafacones y vaciarlos cada vez sea necesario.



Medidas de Precaución Generales

El Centro de Control de Enfermedades (CDC) y el Departamento de Salud está dirigiendo esfuerzos en la prevención y educación de la población. La exhortación principal a la ciudadanía es su cooperación para fomentar y utilizar buenos hábitos de higiene, son nuestra mejor herramienta en momentos en que se pueden propagar virus como el de la influenza, entre otros. (Ver Anejo

Se exhorta a toda la comunidad universitaria a mantener prácticas saludables en su rutina diaria que incluyan:

- Cubrirse la boca y la nariz con un pañuelo desechable cuando tosa o estornude. Deshacerse de inmediato del pañuelo que utilice.
- Lavarse las manos a menudo – el Centro de Control de Enfermedades (CDC) recomienda lavarse las manos por un periodo de 20 segundos para que realmente sea efectivo.
- Tratar de no tocarse los ojos, la nariz, ni la boca.
- Evitar acercarse a personas enfermas. Si se enferma, manténganse alejado de otras personas para protegerlas y evitar que se enfermen. (Espacio de más de seis pies al hablar, no bese, no de la mano).
- Limpiar con frecuencia las superficies, juguetes y artículos que se utilizan a diario.
- Utilizar un desinfectante aprobado contra las bacterias y virus.

Cubrirse la boca al toser

¡Detenga la proliferación de gérmenes que lo enferman a usted y a los demás!

La influenza (gripe) y otras enfermedades respiratorias, se diseminan al toser, estornudar o al no higienizarse bien las manos.

Para ayudar a detener la propagación de gérmenes,

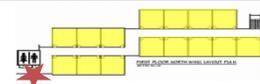
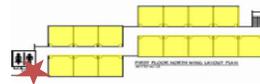
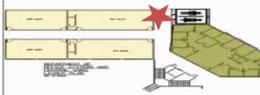
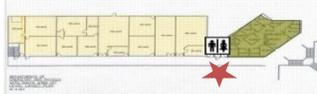
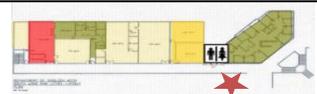
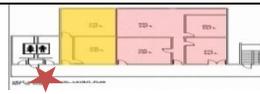
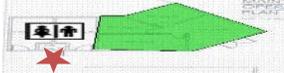
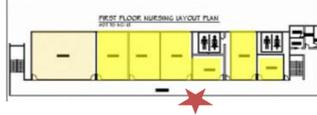
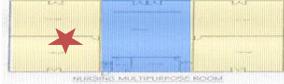
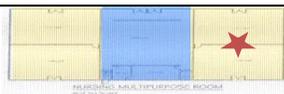
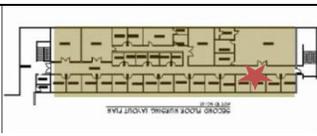
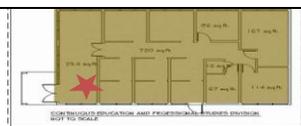
- Cubrirse la boca y la nariz con un pañuelo desechable cuando tose o estornuda.
- Arroje el pañuelo usado en un cesto de basura.
- Si no tiene pañuelos desechables, tosa o estornude cubriéndose la boca con su manga superior o el codo, no con sus manos.
- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón durante 20 segundos.
- Si no se dispone de agua y jabón, utilice un desinfectante para manos a base de alcohol.

Anejo 1

Ubicación de Estaciones de Sanitización ("Hand Sanitizer")

Universidad de Puerto Rico en Arecibo

★ **Ubicación de Estaciones de Sanitización (“Hand Sanitizer”)**

Estaciones	Ubicación	Lugar	Mapa de Localización
1	Baños – Pasillo (antes del 101)	<i>Edificio AC: Nivel 100 - Ala Norte</i>	
2	Baños – Pasillo (antes del 201)	<i>Edificio AC: Nivel 200 - Ala Norte</i>	
3	Baños – Pasillo (entre Depto. SOFI y Titulo V)	<i>Edificio AC: Nivel 200 - Ala Central</i>	
4	Baños – Pasillo (antes del 221)	<i>Edificio AC: Nivel 200 - Ala Sur</i>	
5	Baños – Pasillo (antes del 311)	<i>Edificio AC: Nivel 300 - Ala Sur</i>	
6	Baños – Pasillo (antes de Labs. Computadoras 308)	<i>Edificio AC - Ala Oeste, Tercer Nivel</i>	
7	Baños – Pasillo	<i>Edificio AC- Ala Este, Primer Nivel (al lado de Ofic. Recursos Físicos)</i>	
8	Baños – Pasillo	<i>Edificio Enfermería, Primer Nivel : Salones</i>	
9	Labs. Enfermería (E-103 A y B)	<i>Edificio Enfermería Primer Nivel: Aud. Enfermería</i>	
10	Labs. Enfermería (E-108 Ay B)	<i>Edificio Enfermería Primer Nivel: Aud. Enfermería</i>	
11	“Faculty Lounge”	<i>Edificio Enfermería Segundo Nivel: Oficina Depto. Enfermería</i>	
12	Oficina Secretaria (entrada)	<i>Edificio D: DECEP</i>	

Universidad de Puerto Rico en Arecibo

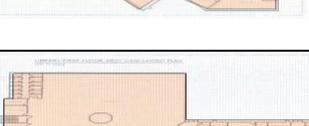
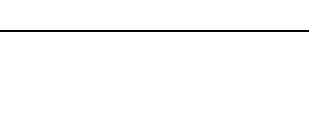


Ubicación de Estaciones de Sanitización (“Hand Sanitizer”)

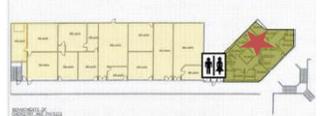
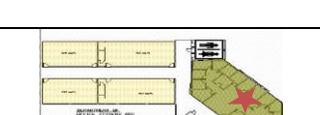
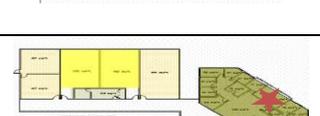
Estaciones	Ubicación	Lugar	Mapa de Localización
13	Baños – Pasillo	<i>Edificio Facultad: Depto. Educación</i>	
14	Área recepción / Secretaria	<i>Edificio Facultad: Depto. Educación</i>	
15	Lado pared de cristal, frente a Baños	<i>Edificio Centro de Estudiantes, Primer Piso</i>	
16	Baños – Pasillo dentro de Servicios Médicos	<i>Edificio Centro de Estudiantes, Primer Piso: Servicios Médicos</i>	
17	Baños – Vestíbulo entrada Cafetería	<i>Edificio Administración, Primer Nivel: Área Cafetería (al lado de Multimedia)</i>	
18	Baños – Pasillo, antes de bajar escaleras Cafetería	<i>Edificio Administración, Segundo Nivel: Contabilidad y Pre-intervención / Recursos Humanos</i>	*
19	Vestíbulo dentro del Teatro, al lado de la fuente	<i>Edificio Administración, Segundo Nivel :Teatro</i>	*
20	Pasillo frente a Rectoría y Dec. Académico	<i>Edificio Administración, Segundo Nivel: Oficinas Administrativas</i>	
21	Baños – Pasillo Dec. Administración	<i>Edificio Administración, Segundo Nivel: Oficinas Administrativas</i>	
22	Dentro de Recaudaciones	<i>Edificio Administración, Segundo Nivel: Oficinas Administrativas</i>	
23	Pasillo frente Auditorio B y Ofic. Compras	<i>Edificio Administración, Segundo Nivel: Oficinas Administrativas</i>	

Universidad de Puerto Rico en Arecibo

★ **Ubicación de Estaciones de Sanitización (“Hand Sanitizer”)**

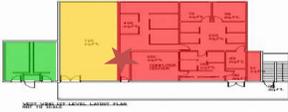
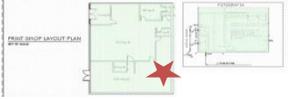
Estaciones	Ubicación	Lugar	Mapa de Localización
24	Baños – Pasillo antes de Oficina de Finanzas	<i>Edificio Administración, Primer Nivel: Finanzas y Estudios T.V.</i>	*
25	Baños – Pasillo	<i>Edificio Administración, Tercer Nivel: Decanato de Estudiantes</i>	
26	Pasillo entrada dentro de Admisiones	<i>Edificio Administración, Tercer Nivel: Decanato Estudiantes</i>	
27	Pasillo entrada dentro Asistencia Económica	<i>Edificio Administración, Tercer Nivel: Decanato de Estudiantes</i>	
28	Pasillo entrada dentro de Registraduría	<i>Edificio Administración, Tercer Nivel: Decanato de Estudiantes</i>	
29	Pasillo entrada Orientación	<i>Edificio Administración, Tercer Nivel: Decanato de Estudiantes</i>	
30	Pasillo frente a Secretaria Depto. Comunicación Tele-Radial	<i>Edificio Administración, Segundo Nivel</i>	
31	Pasillo antes de Oficina Secretaria Depto. ADEM	<i>Edificio Administración, Segundo Nivel</i>	
32	Baños – Detrás escalera	<i>Edificio Biblioteca, Primer Nivel</i>	
33	Frente a Colecciones Especiales, cerca Circulación	<i>Edificio Biblioteca, Primer Nivel</i>	
34	Baños – Pasillo (antes Sala Conferencias)	<i>Edificio Biblioteca, Segundo Nivel</i>	

★ **Ubicación de Estaciones de Sanitización (“Hand Sanitizer”)**

Estaciones	Ubicación	Lugar	Mapa de Localización
35	Referencia	<i>Edificio Biblioteca, Segundo Nivel</i>	
36	Revistas	<i>Edificio Biblioteca, Segundo Nivel</i>	
37	Multimedios (lado Sala de Conferencias)	<i>Edificio Biblioteca, Segundo Nivel</i>	
38	Área Secretaria / Pasillo baños Depto. Biología	<i>Edificio AC: Ala Este, Segundo Nivel</i>	
39	Cuarto Preparaciones Biol (230)	<i>Edificio AC: Ala Este, Segundo Nivel: Depto. Biología</i>	
40	Cuarto Preparaciones Micro (227)	<i>Edificio AC: Ala Este, Segundo Nivel: Depto. Biología</i>	
41	Área Secretaria / Pasillo baños Depto. Física - Química	<i>Edificio AC - Ala Sur, Segundo Nivel</i>	
42	Oficina Téc. Lab. Química (cerca 116)	<i>Edificio AC: Ala Este, Primer Nivel : Laboratorios de Química</i>	
43	Pasillo baños Depto. Sist. Oficina / Cs. Cómputos	<i>Edificio AC: Ala Central, Segundo Nivel</i>	
44	Área Secretaria / Pasillo baños Depto. Matemática /Español	<i>Edificio AC: Ala Central, Tercer Nivel</i>	

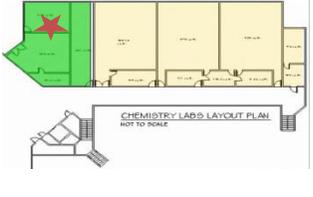
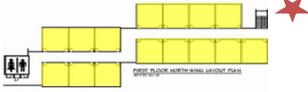
Universidad de Puerto Rico en Arecibo

★ **Ubicación de Estaciones de Sanitización (“Hand Sanitizer”)**

Estaciones	Ubicación	Lugar	Mapa de Localización
45	Área Secretaria / Pasillo baños - Dept. Inglés	<i>Edificio AC: Ala Sur, Tercer Nivel</i>	
46	Área Secretaria / Pasillo baños Depto. Humanidades / Ciencias Sociales	<i>Edificio AC: Ala Sur, Cuarto Nivel</i>	
47	IsMUL (316)	<i>Edificio AC: Ala Sur, Tercer Nivel</i>	
48	Entrada Centro de Tecnologías de Información (CTI)	<i>Edificio AC: Ala Oeste, Segundo Nivel</i>	
49	Pasillo entrada Lab. de Fotografía y Radio	<i>Edificio AC: Ala Central, Primer Nivel</i>	
50	Puente hacia el Centro Estudiantes (cerca oficina Decana Asociada Académico)	<i>Área Central</i>	*
51	Imprenta (área entrega trabajos)	<i>Edificio Centro Estudiantes, Sótano</i>	
52	Baños – Pasillo	<i>Pre-Escolar</i>	
53	Baños – Pasillo (Hombres)	<i>Edificio CB: Cancha Bajo Techo</i>	
54	Baños – Pasillo (Damas)	<i>Edificio CB: Cancha Bajo Techo</i>	
55	Oficina	<i>Guardia Universitaria</i>	*

Universidad de Puerto Rico en Arecibo

★ **Ubicación de Estaciones de Sanitización (“Hand Sanitizer”)**

Estaciones	Ubicación	Lugar	Mapa de Localización
56	Frente a área Recibo y Entrega de Herramientas	<i>Taller</i>	*
57	Pasillo cerca Sala de Tutoría	<i>Edificio Titulo V</i>	*
58	Cocina Conserjes	<i>Edificio AC: Ala Este</i>	
59	Oficina Refrigeración y Aire Acondicionado	<i>Edificio AC: Ala Norte, Primer Nivel</i>	
60	Pasillo cerca de la entrada de Servicios Médicos	<i>Centro de Estudiantes, Segundo Piso: Mezzanine</i>	*

*No están los mapas disponibles.

Anejo 2: Hoja de Cotejo

Mantenimiento Material de Lavado de Manos Y Sanitización en Baños

Anejo 3

Forma Correcta del Lavado de Manos

Forma Correcta del Lavado de Manos



1. Abra la pluma de agua



2. Aplique jabón



3. Lave las manos de la parte mas limpia a la mas sucia y entre los dedos.



4. Frote las manos agua durante 15 a 20 segundos. Limpie la parte posterior de las manos y uñas.



5. Enjuague las manos.



6. Seque las mano con papel toalla.



7. Cierre la llave del agua y abra la puerta usando un papel toalla.



8. Eche el papel toalla al zafacón.

*Departamento de Salud
Oficina de Epidemiología e Investigación*

Anejo 4

***Información Publicada por Departamento de Salud,
P.R. & CDC***

Virus del Zika:
Lo que usted necesita saber



Virus del Zika:
Lo que usted necesita saber



El Zika es:

- Un virus que se transmite por las picaduras del mosquito de la especie *Aedes*. Los mosquitos *Aedes* también transmiten los virus del dengue y del chikungunya (chikunguña).
- Un riesgo para cualquier persona que viaje a una región del mundo donde exista el virus del Zika.

Riesgo a nivel mundial



Se han producido brotes en partes de África, el sureste de Asia y en islas del Pacífico. En mayo del 2015, Brasil notificó el primer brote del virus del Zika en las Américas. Desde entonces, otros países en las Américas han notificado casos locales de la enfermedad. Los casos del virus del Zika se continuarán reportando en países en las Américas.

Actualmente el virus del Zika no se encuentra en los Estados Unidos. Sin embargo, anteriormente se han reportado casos de enfermedad del Zika en viajeros a su regreso al país.

Para obtener información sobre dónde se encuentra el virus del Zika: <http://www.cdc.gov/zika/geo/index.html>.

¿Va a viajar? Para información y recomendaciones de viaje específicas para cada país: www.cdc.gov/travel.

Signos y síntomas de la enfermedad causada por el virus del Zika

- En general, los síntomas comienzan de 3 a 7 días luego de la picadura del mosquito infectado.
- Los síntomas comunes incluyen fiebre, sarpullido, dolor en las articulaciones u ojos rojos. Otros síntomas incluyen dolores musculares, dolor de cabeza, dolor detrás de los ojos y vómitos.
- La enfermedad es usualmente leve con síntomas que duran desde días hasta una semana.
- La enfermedad grave no es común. Las muertes por esta enfermedad son muy poco frecuentes.



¿Está enfermo? ¿Podría ser la enfermedad del Zika?



- Consulte a su proveedor de atención médica.
- Su proveedor de atención médica puede mandar a hacer pruebas para confirmar si se trata del Zika u otras enfermedades parecidas como el dengue o el chikungunya (chikunguña).



La enfermedad del Zika se puede prevenir, pero no se puede tratar

- No hay vacunas para prevenir ni medicamentos para tratar la infección.
- Los mosquitos que transmiten el virus del Zika pican agresivamente durante el día. Evite la infección al prevenir las picaduras de mosquitos.
 - » Use repelente de insectos. Los repelentes que contienen DEET, picaridina e IR3535, y algunos productos con aceite de eucalipto de limón o para-metano diol ofrecen una protección prolongada.
 - » Use el aire acondicionado, o malla o tela metálica en las puertas y ventanas.
 - » Use camisas de manga larga y pantalones largos o ropa tratada con permetrina.
 - » Una vez a la semana, vacíe y restriegue, dé vuelta, cubra o bote los recipientes que acumulen agua, tales como neumáticos, baldes, macetas (tiestos), juguetes o contenedores de basura. Revise dentro y fuera de su hogar.



Si tiene la enfermedad del Zika:

- Durante la primera semana de la infección, el virus del Zika se puede encontrar en su sangre. Si un mosquito lo pica, se puede infectar y pasar el virus a otras personas a través de las picaduras.
- Para ayudar a prevenir que otras personas se enfermen, evite que lo piquen los mosquitos durante la primera semana de la enfermedad.



Ayude a controlar los mosquitos que transmiten los virus del dengue, chikungunya y Zika



BZZZZ.

Además de causar picor y molestia, la picadura de un mosquito hembra infectado (*Aedes aegypti* o *Aedes albopictus*) puede propagar el virus del dengue, chikungunya (chikunguña) o Zika. Las personas se infectan con el virus del dengue, del chikungunya o Zika al ser picadas por un mosquito infectado.

- Los mosquitos hembras ponen varios cientos de huevos en las paredes de envases con agua. Estos huevos se pegan a los envases como pegamento y permanecerán allí a menos que esos envases sean restregados. La próxima vez que el nivel del agua suba y cubra los huevos, las larvas nacerán, se convertirán en pupas y luego en mosquitos adultos en aproximadamente una semana.
- Los mosquitos viven dentro y fuera del hogar.
- Prefieren picar durante el día.
- Unos pocos mosquitos infectados pueden producir grandes brotes en la comunidad y poner a su familia en riesgo de enfermarse.

Protéjase y proteja a su familia y a la comunidad de los mosquitos

1.

Elimine el agua acumulada en el interior y alrededor de su hogar:

- **Una vez a la semana**, vacíe y restriégue con un cepillo o esponja, dé vuelta, cubra o bote los recipientes que puedan acumular agua, tales como neumáticos, baldes, macetas, floreros, juguetes, piscinas, baños para pájaros, tiestos o contenedores de basura. Revise dentro y fuera del hogar.
- Coloque una tapa ajustada en los recipientes para el agua (baldes, cisternas, barriles para agua de lluvia) para que los mosquitos no puedan entrar a poner huevos.
- Use una malla o tela metálica con agujeros más pequeños que un mosquito para cubrir los recipientes sin tapa.

2.

Si tiene un pozo séptico, tome estas medidas:

- Repare las grietas y los huecos.
- Cubra el tubo de ventilación o respiradero con una malla o tela metálica con agujeros más pequeños que un mosquito.



Ponga las plantas en tierra, no en agua.



Vacíe los recipientes que no sean en uso.



Recicle los neumáticos, baldes o materiales propósitos de la Bane.



Vacíe el agua acumulada.



Restriegue los floreros y envases semanalmente para eliminar los huevos de mosquitos.

National Center for Emerging and Zoonotic Infectious Diseases
Division of Vector-Borne Diseases



CSM1259418A

Aprobado por la Comisión Estatal de Elecciones CEE-SA-16-3338

3.

Mantenga los mosquitos fuera de su hogar:

- Use una malla o tela metálica en las puertas y ventanas.
- Repare los orificios en la malla o tela metálica.
- Use el aire acondicionado si lo tiene disponible.

4.

Evite las picaduras de mosquitos:

- Use repelentes de insectos registrados en la Agencia de Protección Ambiental de los EE. UU. (EPA, por sus siglas en inglés) con uno de los siguientes ingredientes activos. Todos los repelentes de insectos registrados en la EPA han sido estudiados para asegurarse de que sean seguros y eficaces.

Ingrediente activo	Algunos ejemplos de marcas comerciales*
DEET	Off!, Cutter, Sawyer, Ultrathon
Picaridina, también conocido como KBR 3023, Bayrepel e icaridina.	Cutter Advanced, Skin So Soft Bug Guard Plus, Autan (fuera de los Estados Unidos)
IR3535	Skin So Soft Bug Guard Plus Expedition, SkinSmart
Aceite de eucalipto limón (OLE) o para-metano-diol (PMD)	Repel

* El uso de marcas comerciales de repelentes de insectos es con propósitos informativos solamente. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades y el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos no pueden recomendar ni respaldar ningún producto de marca comercial.

- Siempre siga las instrucciones en la etiqueta del producto.
- Vuelva a aplicar el repelente de insectos cada cierta cantidad de horas, dependiendo del producto y la concentración que haya elegido.
- No ponga repelente en la piel debajo de la ropa.
- Si también usa un filtro solar, aplíquese primero y luego el repelente de insectos.
- Trate la ropa y el equipo (como botas, pantalones, medias y tiendas de campaña o carpas) con permetrina o compre ropa y equipo tratados con permetrina.
 - La ropa tratada con permetrina continúa ofreciendo protección luego de varios lavados. Lea la información del producto para saber cuánto durará la protección.
 - Si usted mismo va a tratar con permetrina los artículos, siga las instrucciones del producto cuidadosamente.
 - **No** utilice productos con permetrina, destinados a tratar la ropa, directamente sobre la piel.
- Use camisas de manga larga y pantalones largos.



Mantenga los barriles para el agua de lluvia bien tapados.



Vacíe el agua acumulada en fuentes y baños para pájaros semanalmente.



Mantenga el agua servida sellada.



Instale o repare la malla o tela metálica de ventanas y puertas.

Para obtener más información, visite:
www.cdc.gov/dengue, www.cdc.gov/chikungunya, www.cdc.gov/zika

Septiembre 2015



¿Enfermo con CHIKUNGUNYA, DENGUE, or ZIKA?

Protéjase y proteja a los demás de las picaduras de mosquitos durante la primera semana de enfermedad

Proteja a su familia y amigos

- Durante la primera semana con chikungunya, dengue, or Zika se puede encontrar el virus en la sangre
- Un mosquito que te pique en esta etapa puede infectarse
- Un mosquito infectado puede morder a un miembro de tu familia o un vecino y hacer que se enfermen.



Alerta a estos síntomas

Consulta a tu médico si desarrollas

- fiebre con cualquiera de los siguientes síntomas:

- Dolor muscular o en las articulaciones
- Dolor de cabeza, especialmente con dolor detrás de los ojos
- Sarpullido (rash)
- Conjuntivitis no purulenta (rojos rojos)



Protégete contra las picaduras de mosquitos

- Usa camisas de manga larga y pantalones largos.
- Instala tela metálica en las ventanas y puertas.

Para más información:
www.salud.gov.pr
www.cdc.gov/chikungunya
www.cdc.gov/dengue
www.cdc.gov/zika



Adaptado y traducido el 16 de enero de 2016 de documento " Sick with CHIKUNGUNYA, DENGUE or ZIKA? disponible en: <http://www.cdc.gov/>

Virus de la Influenza

Información disponible en el Departamento de Salud de P.R. (www.salud.gov.pr)

Prevención de picaduras de mosquitos (Estados Unidos)



No todos los mosquitos son iguales. Diferentes mosquitos transmiten distintos virus y pican en diferentes momentos del día.

Tipo de mosquito	Virus que transmiten	Hábitos al picar
<i>Aedes aegypti</i> , <i>Aedes albopictus</i>	Chikungunya (chikunguña), dengue	Durante el día
<i>Culex</i>	Virus del Nilo Occidental	Desde el anochecer hasta el amanecer

Protéjase y proteja a su familia de las picaduras de mosquitos

Use repelente de insectos

Use un repelente de insectos registrado en la Agencia de Protección Ambiental de los EE. UU. (EPA, por sus siglas en inglés) con uno de los siguientes ingredientes activos. Todos los repelentes de insectos registrados en la EPA han sido evaluados para determinar su seguridad y eficacia.

Ingrediente activo

Los porcentajes más altos de ingrediente activo ofrecen una protección más prolongada.

DEET

Picaridina, también conocida como KBR 3023, Bayrepel e icaridina

Aceite de eucalipto de limón (OLE) o para-metano diol (PMD)

IR3535

Algunos ejemplos de marcas comerciales*

Off!, Cutter, Sawyer, Ultrathon

Cutter Advanced, Skin So Soft Bug Guard Plus, Autan (fuera de los Estados Unidos)

Repel

Skin So Soft Bug Guard Plus Expedition, SkinSmart



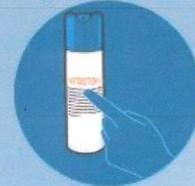
* Las marcas comerciales de repelentes de insectos se ofrecen para su información solamente. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades y el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos no pueden recomendar ni respaldar ningún producto de marca comercial.



Aprobado por la Comisión Estatal de Elecciones CEE-SA-16-3338

C1259143F 8 de diciembre de 2015

Protéjase y proteja a su familia de las picaduras de mosquitos (continuación)



- Siempre siga las instrucciones en la etiqueta del producto.
- Vuelva a aplicar el repelente de insectos cada cierta cantidad de horas, dependiendo del producto y la concentración que haya elegido.
 - » No ponga repelente en la piel debajo de la ropa.
 - » Si también usa un filtro solar, aplíquelo primero y luego el repelente de insectos.

Repelentes de insectos naturales (repelentes no registrados en la EPA)

- La EPA no ha evaluado la efectividad de los repelentes de insectos naturales.
 - » Algunos ejemplos de ingredientes usados en repelentes de insectos que no han sido registrados incluyen aceite de citronela, aceite de cedro, aceite de geranio, aceite de menta o aceite de soja.

Si tiene un bebé o niño



- Siempre siga las instrucciones en la etiqueta del producto al aplicar repelente de insectos a los niños.
- No utilice repelente de insectos en bebés menores de dos meses.
- Vista a su hijo con ropa que le cubra los brazos y las piernas, o...
- Cubra la cuna, el coche y el portabebés con un mosquitero.
- No aplique repelente de insectos en las manos, los ojos, la boca, o la piel irritada o cortada de un niño.
 - » Adultos: Rocíen el repelente de insectos en sus manos y luego aplíquelo en la cara del niño.

Trate la ropa y el equipo



- Trate con permetrina los artículos como botas, pantalones, calcetines y tiendas de campaña o compre ropa y equipo ya tratados con permetrina.
 - » La ropa tratada con permetrina lo protegerá luego de varias lavadas. Lea la información del producto para saber cuánto tiempo durará la protección.
 - » Si usted va a aplicar el tratamiento, siga las instrucciones del producto.
 - » No use productos con permetrina directamente sobre la piel.

Mantenga su hogar libre de mosquitos



- Use una malla o tela metálica en las puertas y ventanas. Repare los huecos que tenga la malla o tela metálica para mantener los mosquitos afuera.
- Use el aire acondicionado si está disponible.
- Evite que los mosquitos pongan huevos en agua acumulada.
 - » Una vez a la semana, vacíe y restriegue, dé vuelta, cubra o bote los recipientes que acumulen agua, tales como neumáticos, baldes, floreros, macetas, juguetes, piscinas, baños para pájaros, tiestos o contenedores de basura. Revise dentro y fuera de su hogar.

www.cdc.gov/features/StopMosquitoes

Qué es la influenza

La influenza es una enfermedad respiratoria contagiosa provocada por los virus de la influenza. Este virus puede causar una enfermedad leve o grave y en ocasiones puede llevar a la muerte. La influenza es diferente al resfrío. Por lo general, la influenza comienza de repente. Las personas con influenza, a veces sienten algunos o todos estos síntomas:

- Fiebre o sentirse afiebrado/con escalofríos
- Tos
- Dolor de garganta
- Mucosidad nasal o nariz tapada
- Dolores musculares y corporales
- Dolores de cabeza
- Fatiga (cansancio)
- Algunas personas pueden tener vómitos y diarrea, aunque esto es más común en los niños que en los adultos.

Prevención

¿Qué puedo hacer para protegerme contra la influenza?

La mejor manera de protegerse contra la influenza es vacunándose todos los años. Los CDC recomiendan que todas las personas de 6 meses en adelante, especialmente las personas con alto riesgo de desarrollar complicaciones graves derivadas de la influenza, se vacunen cada temporada.

¿Qué otros pasos se pueden tomar para prevenir la influenza?

Tome medidas de prevención diarias para detener la propagación de los gérmenes.

- Trate de evitar el contacto cercano con personas enfermas.
- Si usted está enfermo y tiene una enfermedad similar a la influenza, los CDC le recomiendan que haga reposo en su hogar por al menos 24 horas posteriores a la desaparición de la fiebre, excepto para recibir cuidados de salud o por necesidades de otro tipo. (La fiebre debe desaparecer sin haber utilizado medicamentos para reducirla).
- Mientras esté enfermo, limite el contacto con otras personas tanto como sea posible para evitar contagiarlas.
- Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo al toser o estornudar. Arroje el pañuelo a la basura luego de utilizarlo.
- Lávese las manos con agua y jabón frecuentemente. Si no se dispone de agua y jabón, utilice desinfectante para manos a base de alcohol.
- Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca. Los gérmenes se diseminan de esta manera.
- Además se pueden utilizar medicamentos antivirales, para el tratamiento de la influenza en ciertas circunstancias con el fin de prevenir la enfermedad

Transmisión del Virus de la Influenza

- ✓ Transmisión Directa (persona a persona): gotas al toser, estornudar, y hablar.
- ✓ Transmisión Indirecta (superficies contaminadas): Cuando una persona tiene contacto con una superficie contaminada con el virus de Influenza y luego entra en contacto con sus ojos, nariz o boca.

Caso Sospechoso

* Aquella persona que presente fiebre $\geq 37.8^{\circ}$

Caso con tos seca y/o dolor de cabeza acompañado de uno o más de los siguientes síntomas: gotereo nasal, dolor de cabeza, dificultad al respirar, dolor muscular, diarrea, náusea, vómito, escalofríos, fatiga.

* Pendiente recibir resultado de la prueba diagnóstica rápida

Caso Confirmado

* Aquella persona que presente fiebre $\geq 37.8^{\circ}$

Caso con tos seca y/o dolor de cabeza acompañado de uno o más de los siguientes síntomas: gotereo nasal, dolor de cabeza, dificultad al respirar, dolor muscular, diarrea, náusea, vómito, escalofríos, fatiga.

* Paciente con un resultado de prueba diagnóstica rápida POSITIVA

