

¿Cómo prevenir la propagación de las enfermedades infecciosas?

❖ ¿Qué es una enfermedad infecciosa?

- Es una enfermedad causada por una infección con gérmenes como son los virus, bacterias, hongos y parásitos. Puede propagarse de una persona a otra directa o indirectamente.

❖ ¿Cómo se propagan las enfermedades infecciosas?

- Las enfermedades infecciosas pueden propagarse:
 - ✓ **A través del contacto directo** con un área infectada del cuerpo de alguien (por ejemplo, una llaga abierta).
 - ✓ **A través del contacto directo con objetos** superficies sobre las que haya material infeccioso.
 - ✓ **A través del aire**-se propagan a través de gotas contagiosas microscópicas de líquidos de la nariz, ojos o garganta de una persona enferma que entran al aire en donde otra persona puede inhalarlas. También pueden caer en manos u objetos, como juguetes o alimentos.
 - ✓ **Por transmisión “fecal a bucal”**-transferencia de un germen del excremento de una persona infectada a la boca de otra persona.
 - ✓ **A través del contacto con la sangre y líquidos corporales**-mediante el contacto con sangre, orina, saliva infectada.

❖ ¿Cómo me protejo de las enfermedades infecciosas?

- Lavándome las manos con agua y jabón antes y después de ir al baño, al realizar el cambio de pañal, antes al limpiar vómitos, mocos y sangre y antes de consumir los alimentos.
- Tosiendo o estornudando en el codo o manga
- Desechando los pañuelos de papel usados para toser o estornudar en un recipiente con tapa y bolsa plástica lejos de los alimentos y suministros.
- Lavándome las manos con agua y jabón por 20 segundos luego de toser o estornudar.
- Usando guantes desechables cuando cambie pañales, limpie mocos, sangre, excreta, orina y vómitos.
- No compartiendo artículos personales, como peines, cepillos, cobijas, almohadas, sombreros o ropa.
- Limpiando y desinfectando las áreas contaminadas. Se puede utilizar cualquier producto aprobado por la EPA (Agencia de Protección del Ambiente) y/o Cloro (Clorox) siguiendo las indicaciones que provee el envase.
- Limpiando y desinfectando los juguetes que los niños se lleven a su boca.
- Vacunándome.

Referencias:

American Academy of Pediatrics, American Public Health Association, National Resource Center for Health and Safety. (2019). *Guidelines for early care and education programs*. Fourth Edition. Elk Grove Village, IL: American Academy of Pediatrics; Washington, DC: American Public Health Association.

California Childcare Health Program (2018) Seguridad y salud preventiva en los entornos de cuidado infantil. Prevención de enfermedades infecciosas. Tercera edición.

<https://cchp.ucsf.edu/sites/g/files/tksra181/f/PHT-Handbook-Student-2019-SP.pdf>