

# ¿Cómo detener la propagación de gérmenes?

Adaptado del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos

## ¿Cómo se propagan los gérmenes?

Se propagan principalmente de una persona a otra por medio de gotitas respiratorias provenientes de la tos y los estornudos de una persona infectada. Estas partículas se desplazan por el aire y se depositan en la boca o en la nariz de las personas alrededor.

Los gérmenes pueden propagarse cuando una persona toca las gotitas respiratorias de otra persona en una superficie, como lo es un escritorio y luego se toca los ojos, nariz o la boca antes de lavarse las manos.

## ¿Cómo detener la propagación de gérmenes?

- Cubrirse la boca y la nariz cuando estornude o al toser, utilice un pañuelo desechable y luego tírelo.
- Lavarse las manos con frecuencia
  - ♦ Utilice jabón y agua caliente frotando sus manos y restregando todas las superficies.
  - ♦ Lávese las manos por 15 a 20 segundos (tiempo que le toma cantar Feliz Cumpleaños o recitar el abecedario).
  - ♦ Puede usar toallitas húmedas con alcohol o gel desinfectante para las manos.
- Evitar tocarse los ojos, la nariz o la boca
  - ♦ Los gérmenes pueden vivir por un tiempo considerable (algunos pueden vivir por 2 horas o más) en superficies como las manijas de puertas, escritorios y mesas.
- Quedarse en casa cuando esté enfermo(a) y consultar a un médico cuando sea necesario.
- Practicar otros hábitos de higiene:
  - ♦ Dormir suficiente
  - ♦ Hacer ejercicio
  - ♦ Controlar el estrés
  - ♦ Tomar muchos líquidos y alimentarse nutritivamente
- Recordarles a los niños que deben practicar hábitos de higiene
  - ♦ Supervise y dé ejemplo para que los(as) niños(as) practiquen estas medidas para controlar la transmisión de gérmenes.



Oficina de Preparación y Coordinación de Respuesta en Salud Pública  
Programa de Planificación de Pandemia de Influenza  
PO Box 70184  
San Juan, Puerto Rico 00936-8184  
Teléfono: 787-773-0600 Facsímil: 787-773-0622  
Correo Electrónico: cpbs@salud.gov.pr



Estado Libre Asociado de Puerto Rico  
Departamento de Salud

Oficina de Epidemiología e Investigación  
PO Box 70184  
San Juan, Puerto Rico 00936-8184  
Teléfono: 787-765-2929 ext. 3552  
Facsímil: 787-751-6937

Aprobado por la Comisión Estatal de Elecciones  
CEE-SA-08-3723