



**BUENAS PRÁCTICAS DE HIGIENE
PARA LA PREVENCIÓN Y
TRANSMISIÓN DE LA **GRIPE A**
(H1N1)**

INDICE**Prácticas recomendadas para la limpieza y descontaminación del virus de la gripe A.**

1. Sostenibilidad del negocio y bienestar.
2. Qué es la Gripe A.
3. Indicios y síntomas de la gripe A en seres humanos.
4. Transmisión de la gripe A entre seres humanos.
5. Medidas de seguridad necesarias: recomendaciones estándar de la OMS.
6. Medidas de seguridad necesarias: otras fuentes.
7. Correcta higiene de las manos.
8. Medicamentos para el tratamiento.
9. Referencias y páginas Web de interés.
10. El documento.

INTRODUCCIÓN

El objetivo de esta Guía es que sirva de referencia tanto a las propias empresas, como a sus colaboradores, como mera guía de buenas prácticas de higiene, con el propósito de reducir el riesgo de transmisión de la gripe A.

1. Sostenibilidad del Negocio y Bienestar

El entorno profesional exigente en el que nos encontramos inmersos, cuenta ya con no poca experiencia ante este tipo de situaciones al haber sufrido el efecto de otros brotes como el de la gripe aviar o el SARS durante los últimos años y conoce de buena mano las consecuencias que conlleva esta clase de contratiempos. La reducción forzosa de la movilidad de las personas por motivos de precaución y seguridad altera sin duda el ritmo normal de la actividad económica. Ante ello, los proveedores de servicios como Zambú Higiene pasan a ser responsables además, de la seguridad de sus clientes y colaboradores, y es que el hecho de estar preparados y adoptar las medidas de seguridad adecuadas, ha generado una necesidad indispensable para el negocio y de carácter ético. Todas las entidades empresariales existentes deben demostrar que se están aplicando de manera efectiva las medidas oportunas para garantizar que el espacio donde se reúnen grandes números de personas y trabajadores es seguro e higiénico. Los profesionales responsables de la limpieza e higiene de dichas zonas, deben conocer ahora más que nunca, los datos e información correcta acerca de los riesgos potenciales que existen y adoptar las medidas de seguridad necesarias.

2. ¿Qué es la gripe A?

La Gripe A es una enfermedad respiratoria de los cerdos causada por el virus de la gripe tipo A, el cual provoca brotes comunes de gripe entre dichos animales. Las personas no suelen verse afectadas por este tipo de gripe, aunque las infecciones en seres humanos pueden y de hecho están sucediendo. Los virus de la gripe A se pueden transmitir de una persona a otra, aunque hasta el momento la transmisión quedó limitada y no se puede transmitir a más de tres personas con un mismo afectado.

A la luz de la nueva información sobre su propagación, se cree que el virus (H1N1) causante del brote es una mutación y que la nueva cepa es un híbrido entre los virus de la gripe aviar, porcina y humana. Los centros para el Control y Prevención de Enfermedades de los distintos países de la Unión europea,

han confirmado que se puede transmitir de un ser humano a otro, aunque el nivel de virulencia no se ha clarificado por el momento.

3. Indicios y Síntomas de la Gripe A en Seres Humanos

Los síntomas de la gripe A en seres humanos son similares a los síntomas de la gripe común humana e implica fiebre, tos, dolor de garganta, dolores musculares, dolor de cabeza, enfriamiento y cansancio. Otras personas en cambio, han experimentado diarreas y vómitos con la gripe A. Se tiene constancia de que graves enfermedades como la neumonía y la insuficiencia respiratoria, e incluso la muerte han tenido su origen en la infección de la gripe A en seres humanos. Al igual que la gripe estacional, la gripe A puede provocar el empeoramiento de enfermedades crónicas subyacentes.

4. Transmisión de la Gripe A entre Humanos

Las personas contagiadas podrían transmitir el virus a otras personas a partir del día siguiente en se manifiesten los síntomas y hasta siete días o mas tras convertirse en enfermedad. Esto significa que podría contagiar a otra persona antes de saber que se está enfermo, y naturalmente, también cuando ya lo esté.

Se cree que la propagación y transmisión del virus de la gripe tipo H1N1 se está produciendo de forma similar a la gripe común estacional. Los virus de la gripe se transmiten principalmente de una persona a otra, o través de la tos o estornudos de las personas que ya tienen el virus. A veces la gente puede contagiarse por tocar algo que contiene el virus de la gripe y después tocarse la boca o la nariz.

Las personas con el virus de la gripe A se deberían considerar como potencialmente contagiosas siempre que manifiesten los síntomas, situación que es posible hasta siete días tras la aparición de la enfermedad. Los niños, en especial los más jóvenes, podrían quedar contagiados posiblemente durante periodos más prolongados.

Los virus de la gripe A no se transmiten con los alimentos. Una persona no puede adquirir la gripe A por comer cerdo o productos derivados de este animal. El consumo de productos de cerdo cocinados y tratados es seguro.

5. Medidas de Seguridad Necesarias: Recomendaciones Estándar de la OMS (Organización Mundial de la Salud)

1. **Tosa o estornude en un pañuelo y luego deséchelo.** Cúbrase al toser o estornudar si no tiene un pañuelo desechable. Luego, lávese las manos, y hágalo cada vez que tosa o estornude.



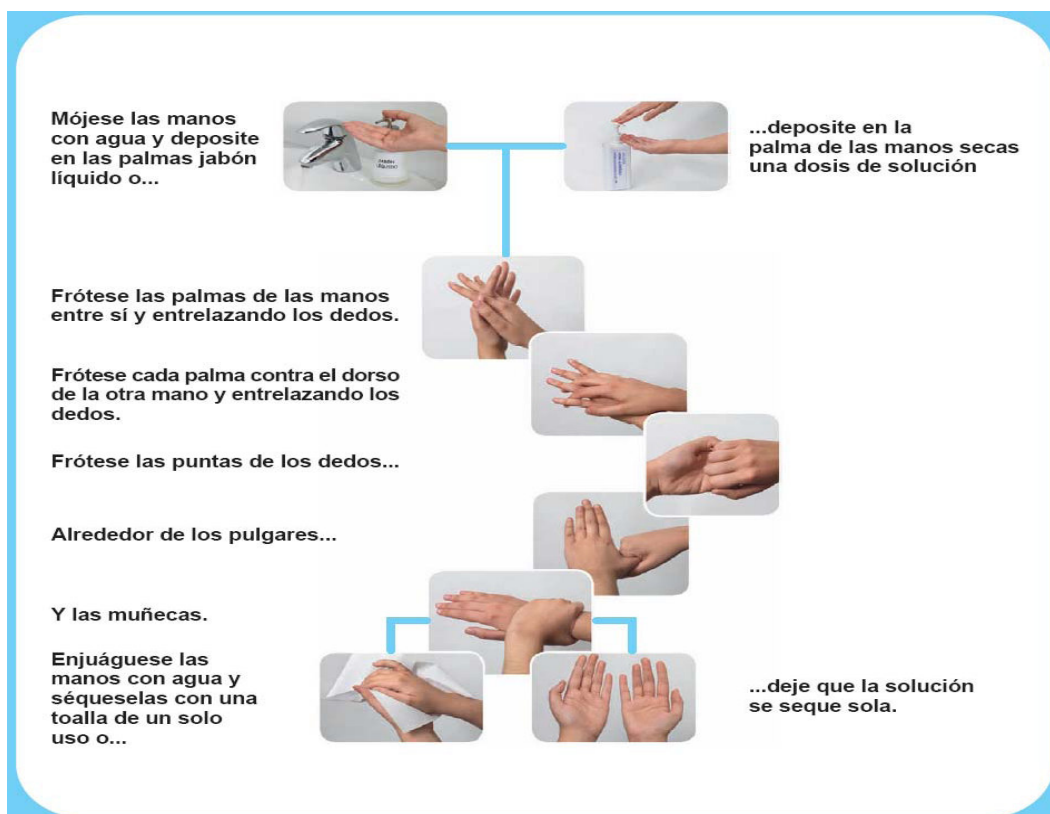
2. **Lávese las manos con frecuencia:** depositar el gel sobre las manos y frotar hasta que el gel se seque limpiando entre los dedos y bajo las uñas. El gel no necesita agua para hacer efecto; el alcohol que contiene elimina de las manos los gérmenes causantes de la gripe.
3. **Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca.** Los gérmenes pueden sobrevivir sobre superficies como tiradores de puertas, mesas, etc. durante 2 o más horas.

6. Medidas de Seguridad Necesarias: Otras Fuentes

Limpie y desinfecte a menudo las superficies, con un limpiador desinfectante de calidad reconocida de la gripe aviar o/y gripe A, como es el **Limpiador Bactericida BACTIC**, que cumple con la composición exigida por las entidades públicas sanitarias y las empresas privadas más exigentes.

Los virus pueden vivir en superficies sólidas durante dos horas o más. Limpie y desinfecte regularmente las superficies de contacto continuo como mesas, mostradores, tiradores, pomos de puertas, interruptores, escritorios, utensilios de la sala de descanso, teléfonos, botones del ascensor, etc.

7. Correcta Higiene de las Manos



8. Medicamentos para su Tratamiento

Las autoridades sanitarias recomiendan el uso de **Oseltamivir** o **zanamivir** , (estas fármacos son los indicados a la fecha de la creación de esta guía de buenas prácticas, antes de tomar ningún medicamento, consulte con su médico), para el tratamiento y/o prevención de la infección de los virus de la gripe A.

Los fármacos antivirales son medicamentos que deben adquirirse con receta médica (en comprimidos, en formato líquido o con inhalador) y que combaten la gripe evitando que los virus se reproduzcan en el organismo. Si se pone enfermo, los fármacos antivirales pueden reducir la gravedad de la enfermedad y hacerle sentir mejor más rápidamente. Además, pueden impedir la aparición de complicaciones graves relacionadas con la gripe. Para el tratamiento, los fármacos antivirales funcionan bien si se utilizan desde que aparecen los primeros síntomas, esto es, durante el primer día.

8.1. Casos anteriores de gripe A

Al igual que la gripe estacional, la gripe A en seres humanos puede variar de una gravedad moderada a alta. Entre 2005 y enero de 2009 se han detectado 12 casos de gripe A en seres humanos en estados Unidos sin que ello haya provocado ninguna muerte. Sin embargo, la infección de la gripe A puede ser grave. En caso de producirse un brote local, y, en especial, cuando se confirme que hay riesgo de que el virus se propague y transmita de una persona a otra, la Organización Mundial de la Salud (OMS), la alimentación y Agricultura (FAO), la autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) y las autoridades locales de sanidad, darán a conocer y publicarán muy probablemente requisitos y procedimientos más estrictos y concretos a fin de minimizar el riesgo de infección cruzada entre seres humanos tanto en zonas públicas como privadas.

9. Referencias y Páginas Web de Interés

Para mas información sobre la gripe A, visite las siguientes direcciones:

- www.msc.es
- www.who.int
- www.fao.org

10. Documento

El presente documento tiene por objeto informar y concienciar sobre la gripe A. Se adjunta información más detallada sobre las prácticas comerciales y productos disponibles en el catálogo de Zambú Higiene para la desinfección de superficies, objetos, manos y el entorno general.

Las recomendaciones se han recopilado a partir de las directrices publicadas por agencias de control de enfermedades de reconocido prestigio internacional. Se deberán tener en cuenta como complementarias a los requisitos que publiquen y den a conocer las autoridades sanitarias estatales y locales.

En los apartados siguientes, se muestra los productos y dosis recomendadas para obtener condiciones higiénicas y seguras contra el contagio.

10.1. Limpiador Bactericida Bactic

Limpiador desinfectante con triple acción bactericida, germicida y fungicida, ideal para la limpieza y desinfección de todos aquellos establecimientos con unas normas de higiene y salubridad muy estrictas como hospitales, geriátricos, centros de educación, clínicas, centros de educación e industria alimentaria.

El producto presenta tres posibles diluciones según en tipo de limpieza que se desee realizar:

- 1:20: cuando se requiera completa desinfección y desodorización.
- 1:40: para una limpieza higienizada general.
- 1:60: para limpiezas ligeras o de mantenimiento.

10.2. Gel Bactericida BacteriGel

Jabón de manos con PH neutro altamente concentrado que contiene en su composición ingredientes dermatológicos, así como TRICLOSAN IRGASAN (bactericida y fungicida) y reguladores de PH, consiguiendo eliminar la suciedad al mismo tiempo que deja la piel totalmente protegida de infecciones externas.

Producto ideal para establecimientos en los que se requiere una alta acción desinfectante como hospitales, geriátricos, hostelería, restauración, centros de educación y cualquier industria en contacto con productos alimentarios.

Debe utilizarse el producto puro depositando una pequeña cantidad sobre las manos previamente humedecidas, frotando ligeramente y enjuagando con agua.

10.3. Gel Hidroalcohólico Dosigel Hydro

Los alcoholes, como el alcohol etílico y el alcohol isopropílico, poseen un amplio espectro de acción, ya que son eficaces frente a virus, hongos, protozoos y bacterias.

El **Dosigel Hydro** es un antiséptico con un efecto de inicio rápido y de duración prolongada.

MODO DE ACTUACIÓN:

- **Bacterias:** destruyen la membrana celular permitiendo la salida de agua y de todo el contenido celular al exterior y, por tanto, provocando la muerte del microorganismo. El alcohol etílico destruye alrededor del 90% de las bacterias cutáneas en dos minutos.
- **Virus:** son estructuras formadas por ARN o ADN y proteínas. No tienen estructura celular. Los virus necesitan la presencia de un ser vivo para poder replicarse y extenderse. Para ello, deben utilizar el material genético (ADN) de su huésped introduciéndose en el interior de las células del mismo. El alcohol etílico actúa precipitando las proteínas del virus, es decir, haciendo que pierdan su conformación y, por tanto, su función. La pérdida de la funcionalidad de sus proteínas impide que el virus pueda replicarse y se destruye.

El alcohol debe estar diluido en agua para tener efecto, ya que actúa precipitando las proteínas del germen exclusivamente en medio acuoso.