



## Recomendaciones para oficinas y lugares de trabajo

Ante la aparición de Infecciones Respiratorias Agudas durante el otoño y el invierno, y dado que se transmiten en forma directa de persona a persona o por el contacto con superficies y elementos contaminados, se recomiendan las siguientes medidas de de higiene:

### Medidas de higiene

- Mantener jabón líquido, papel higiénico y toallas de papel en los baños.
- Limpiar las superficies y demás elementos de uso común (picaportes, mouse, teclados, aparatos telefónicos, etc.), en forma frecuente, con lavandina diluida al 1 % (10 centímetros cúbicos en 1 litro de agua). En las superficies donde no se pueda usar la dilución de lavandina, se recomienda el uso de alcohol.
- Ventilar todas las áreas de la oficina y lugares de trabajo, en la medida de lo posible.
- Mantener permanentemente limpios los lugares destinados a la elaboración y consumo de alimentos.
- Mantener en condiciones de uso y limpios los servicios sanitarios, vestidores y casilleros destinados al personal.
- Mantener los papeleros de basura de los baños y oficinas con bolsas plásticas.

### **Medidas de prevención para todo el personal:**

- Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón, preferentemente líquido, o usar alcohol-gel.
- Al toser o estornudar cubrirse con un pañuelo desechable o usando el pliegue del codo.
- Tirar el pañuelo en un papelerero luego de usarlo.
- No permitir fumar en lugares cerrados.
- No hay indicación para que los familiares o contactos de aquellos pacientes que presenten signos de gripe se ausenten de su trabajo.
- No hay indicación para se produzca el cierre de lugares de trabajo por la aparición de casos de gripe.
- En caso de presentar síntomas de enfermedades respiratorias agudas (fiebre mayor a 38° con tos o dolor de garganta) es necesario consultar al médico.