



## MEDIDAS DE BIOSEGURIDAD

### GUIA PARA AMBIENTES LABORALES ANTE LA INFLUENZA A (H1N1)

#### QUE MEDIDAS PORDEMOS TOMAR PARA NO CONTAGIARNOS?

Mantenerse alejados de personas enfermas, las cuales deben ser enviadas inmediatamente al médico.

- Lavarse frecuentemente con agua y jabón, si no tiene puede utilizar soluciones gel de alcohol al 60 – 70%,
- No saludar de besos ni de manos.
- No acudir a sitios concurridos.
- No compartir alimentos, bebidas, platos, vasos o cubiertos.
- Mantener ventilados las áreas de trabajo.
- Mantener limpia las cubiertas de baños, manijas, barandales, teléfonos, teclados de computadoras y objetos de uso común.

#### QUE MEDIDAS PODEMOS TOMAR PARA NO CONTAGIAR?

Si presenta síntomas como fiebre mayor de 38 grados centígrados, tos y dolor de cabeza:

- No asistir al lugar de trabajo
- Quedarse en casa
- Usar cubrebocas
- Mantenerse en reposo en casa hasta 7 días o más.
- Cubrirse la Nariz y Boca con pañuelo desechable, de papel o tela. O con el ángulo interno del codo al toser o estornudar.
- Botar el pañuelo desechable en bolsa plástica cerrada.

#### MEDIDAS EN EL AREA DE TRABAJO

- Mantener limpios los objetos y superficies de uso común, todo lo que manejamos con las manos (manijas, teléfonos incluso los auriculares de estos, volante del auto, juguetes, barandales, interruptores de luz, cubiertas de cocina y baño, los vehículos de uso público etc.).
- Las superficies contaminadas con fluidos corporales deben limpiarse con un desinfectante casero puro (clorox, lysol, alcohol y otros) siguiendo las recomendaciones del fabricante. No mezclar clorox con amoníaco, es tóxico.
- Al realizar las labores de limpieza si pueden, usar guantes de látex y al finalizar lavarse las manos con agua y jabón. El virus es muy sensible al

jabón, al alcohol y al cloro (no aplicarlo directamente sobre las manos pues el cloro puede ser irritante).

- Surtir obligatoriamente los servicios sanitarios y comedores de lavamanos, agua, jabón y papel toalla.

**PARA MAYOR INFORMACION LLAMAR AL**

**Centro Nacional de Enlace (Epidemiología):** 6670-3449  
512-9267  
**Comité Nacional de Bioseguridad:** 512-9203 / 9335  
**Ministerio de Salud** [www.minsa.gob.pa](http://www.minsa.gob.pa)