Consejos de higiene en caso de infección intestinal, Información al paciente

Usted ha sido o podría ser infectado por una bacteria, un virus u otro microorganismo que puede propagarse a otras personas. Para impedir la propagación a otros debe seguir los siguientes consejos de higiene:

- **Lávese bien las manos luego de ir al inodoro, antes de manipular alimentos y antes de las comidas.** Utilice jabón líquido y una toalla propia o toallas desechables.
- **Mantenga limpios inodoro y lavamanos.** También puede mantener manos y superficies libres de infección (desinfectadas) utilizando desinfectantes con alcohol comercializados en farmacias.
- Utilice en lo posible su **propio inodoro** si presenta diarrea y/o vómitos.
- Si su **bebé en pañales** está infectado, deposite los pañales en bolsas plásticas y deseche éstas con demás basura. **Lávese bien las manos** después de cambiar el pañal. **Limpie el cambiador** luego de utilizarlo. En tal caso también puede utilizar desinfectante (según ya descrito).
- **No se bañe en piscinas** hasta estar completamente libre de síntomas.
- **Lave la ropa limpia a máquina.**

Los alimentos contaminados generan un gran riesgo de contagio en casos de infección intestinal. Por tanto no debe manipular alimentos que otros consumirán. Si debe hacerlo, preste particular atención al lavado de manos antes de manipularlos.

No acuda a la guardería, la escuela o el trabajo si tiene síntomas como diarrea y/o vómitos hasta 24 horas después de recuperado/a. Esto es particularmente importante si usted trabaja:

- preparando o manipulando alimentos no envasados.
- cuidando de bebés o pacientes con defensas inmunitarias considerablemente reducidas.

En algunas situaciones puede ser necesario permanecer más de 24 horas en casa luego de recuperado/a (por ejemplo niños de guardería en caso de gripe intestinal de origen viral).

Según la legislación sobre alimentos, si usted trabaja con alimentos tiene la obligación de informar a su empleado inmediatamente en caso de gripe intestinal.