San Francisco Department of Public Health

Edwin M. Lee Mayor **Communicable Disease Control & Prevention**

101 Grove Street, Room 408
San Francisco, CA 94102
Tel 415-554-2830 Fax 415-554-2848
www.sfcdcp.org

Proteja su hogar de la gastroenteritis viral (gripe estomacal)

La **gastroenteritis viral** a veces se llama gripe estomacal, pero no está relacionada con la gripe. Generalmente causa diarrea, vómitos, náuseas, y calambres en el estómago. Se propaga fácilmente por el consumo de alimentos contaminados de vómitos y diarrea, y por contacto directo con superficies y objetos que han sido contaminados con vómitos y diarrea. Las superficies pueden incluir mesas o cubiertas de la cocina o del baño, ropa de cama, las manos, juguetes, etc.

La gastroenteritis viral se encuentra en el vómito y las heces (materia fecal) de las personas infectadas desde el primer día en que se sientan enfermos. Las personas infectadas son consideradas más contagiosas durante los primeros 3 días de la enfermedad.

Estas medidas importantes ayudarán a prevenir la propagación de la gastroenteritis viral en su casa:

Lávese las manos bien con jabón y agua caliente.

- Restriéguese muy bien las manos, incluyendo debajo de las uñas durante por lo menos 20 segundos (cante la canción de Feliz Cumpleanos dos veces).
- Use toallas de papel para secarse las manos y luego tírelas a la basura.

Lávese las manos DESPUÉS DE:	**Lávese las manos ANTES DE:**
• Usar el baño • Limpiar vómitos o diarrea • Manejar ropa o ropa de cama sucia • Tener contacto con una persona enferma • Cambiar pañales	• Dar de comer a su familia • Preparar y servir alimentos • Tener contacto con una persona enferma

Lave la ropa a fondo

- Quite y lave de inmediato la ropa y las sábanas que puedan estar contaminadas con vómitos o heces. Maneje los objetos sucios con cuidado para evitar la propagación del virus (use guantes de goma o guantes desechables si están disponibles). Lávelos en la lavadora con detergente usando el ciclo más largo disponible, y luego séquelos en la secadora.

Limpie y desinfecte de inmediato las superficies contaminadas con vómitos y diarrea

- Use un producto de limpieza con cloro en superficies tales como sanitarios, grifos, cestos de lavandería, pisos, teléfonos, manijas de puertas, computadoras, controles remotos de la televisión, superficies de preparación de la cocina, etc. Deje que seque sola la superficie o enjuáguela con agua si se preparan o consumen alimentos en ella.
    - Los productos de limpieza debe contener al menos el 10% de cloro. (Las toallitas comunes como las de Clorox no contienen cloro).
    - Para hacer un limpiador con cloro, mezcle por lo menos 5 cucharadas de cloro con 1 galón de agua.
    - Limpie las alfombras y los muebles de tela con detergente y agua caliente o con vapor. La temperatura debe ser mayor a 60° C (140° F) para la desinfección. La aspiración en seco no es recomendable.
- Use guantes de goma o desechables si están disponibles.
- Use toallas de papel o trapos desechables. Los trapos de tela y las esponjas pueden propagar los virus.
- Ponga los materiales contaminados en una bolsa de plástico, ciérrela con un nudo, y saque la basura fuera de la casa de inmediato.
- Después de limpiar vómitos, abra las ventanas y salga del cuarto por un tiempo corto para limpiar el aire.
- No comparta toallas, paños para la cara, cepillos de dientes u otros artículos de higiene personal.