



## **MEDIDAS DE PREVENCIÓN ANTE LA GRIPE A (H1N1) <sup>1</sup>**

La **forma de evitar la propagación** de afecciones como la gripe estacional y otras infecciones agudas de las vías respiratorias superiores, como el de la influenza A (H1N1), es la **prevención**, a través de medidas muy simples y eficaces.

Se recomienda el siguiente Instructivo:

### **EXTREMAR LAS MEDIDAS DE HIGIENE PERSONAL**

- Bájese antes de comenzar las labores (en el establecimiento laboral o en su casa)
- NO entre a las áreas de trabajo con ropa de calle
- Lave y Plancha la ropa de trabajo diariamente
- Lávese frecuentemente Ej.: cuando toma basura, cajas o cajones, barre, va al sanitario, estornuda, tose, o saluda de mano, etc.

#### ***Paso a paso del lavado de manos:***

- 1. Lave sus manos con agua caliente (65°C)***
- 2. Aplique jabón líquido y frote durante 20 segundos, entre dedos, palmas, uñas, brazos hasta los codos.***
- 3. Enjuáguese con agua caliente (65°C)***
- 4. Séquese con toallas de “papel descartable”***
- 5. Cierre la canilla con papel descartable***
- 6. Finalice utilizando alcohol étílico 70° líquido o en gel (o prepare 3 partes de agua y 7 partes de alcohol de 96° en un pulverizador)***

---

<sup>1</sup> Elaborado por la Lic Verónica Costantino y el Sr. Jorge Spalla – Integrantes del Departamento de Capacitación y Formación Profesional de FEHGRA



- Utilice **barbijo** en caso de presentar tos y estornudos, sin estar enfermo.
- Reemplácelo en cuanto perciba que esta húmedo
- Si utiliza pañuelos, que sean descartables y arrójelo de inmediato a la basura.
- Evite tocarse la nariz, ojos y boca

## EXTREMAR LAS MEDIDAS HIGIÉNICAS INSTITUCIONALES

**Higienice pisos, baños y superficies de cocinas, lavaderos, barras, y salones siguiendo los siguientes pasos:**

- **LIMPIE** en seco, No levante polvo, aspire o retire con paño o con esponjas de acero la suciedad visible
- **Desengrase** con detergentes y agua caliente (65°C)
- **Enjuague** con agua caliente (65°C)
- **DESINFECTE:** utilizando una solución desinfectante

*Solución desinfectante:*

- 1. Prepare 25 ml agua lavandina (tamaño pocillo chico de café) en 1 litro de agua potable fría.*
  - 2. “NO mezcle detergente y lavandina”*
  - 3. Guarde la dilución obtenida en lugar fresco y oscuro por poco tiempo, ya que es afectada por la luz, calor y el paso del tiempo.*
  - 4. utilice productos a base de amonios cuaternario o los más comúnmente llamados 3 en 1 (tipo Procenex)*
- **Enjuague** con agua caliente (65°C)
  - Deje que se **seque** espontáneamente.



## EN ÁREAS GASTRONÓMICAS

### Área de lavado de materiales y elementos de cocina

- Colóquese guantes hasta el codo de goma o látex acrilonitrilo
- Utilice Antiparras
- Utilice Barbijos (reemplácelo en cuanto perciba que esta húmedo)
- Utilice Delantal de PVC y Botas de goma
- Lave con agua caliente a 70° C y detergente
- Enjuague y sumerja la vajilla en agua hirviendo (100°C)
- Deje secar espontáneamente separado de los elementos sucios.

### Áreas de elaboración de comidas:

- Antes de comenzar a elaborar sus comidas **Fajine**  
*Fajinar es la acción de higienizar con un paño de algodón o paño de papel descartable y alcohol etílico, la cristalería, loza y utensilios de metal.*  
*Para esta acción utilice alcohol etílico 70° líquido, o prepare 3 partes de agua y 7 partes de alcohol de 96° en un pulverizador*
- Utilice utensilios y tablas de corte diferentes para distintas materias primas
- Manipule los alimentos con utensilios evitando el contacto con las manos
- Utilice **barbijo** y reemplácelo en cuanto perciba que esta húmedo)
- Pruebe el sazón de los alimentos preparados, utilizando platos y cubiertos específicos, los cuales una vez usados se lavarán.
- Encienda extractores desde el inicio de la elaboración.



## Áreas de servicios en salón y barra:

- Antes de comenzar los servicios de comidas y bebidas **Fajine**, si es posible delante de los clientes

*Fajinar es la acción de higienizar con un paño de algodón o paño de papel descartable y alcohol etílico, la cristalería, losa y utensilios de metal.*

*Para esta acción utilice alcohol etílico 70° líquido, o prepare 3 partes de agua y 7 partes de alcohol de 96° en un pulverizador*

- Recuerde tomar los utensilios por sus extremos de mangos, vasos por su parte inferior, copas por su tallo, platos y fuentes por su base y bordes externos.
- Al retirar platos, utensilios y cristalería sucia en el desbarazo llévelos enseguida a la zona de lavado
- Al desbarazar una mesa y/o manipular dinero higienícese las manos con alcohol etílico 70° líquido, o prepare 3 partes de agua y 7 partes de alcohol de 96° en un pulverizador
- Mantenga limpio los filtros de aire acondicionado y calefacción del salón
- Maximice la ventilación del salón
- El uso del **barbijo** estará sujeto a la determinación de la institución
- La densidad de población de comensales en el salón deberá ser baja (reducir al 50 % la cantidad de plazas)
- No utilice manteles si sus mesas lo permiten en caso contrario cámbielos ante cada servicio y reemplace las servilletas de tela por las de papel descartable.
- Si no utilizó mantel, en cada cambio de comensales desinfecte las tablas de las mesas



## ÁREAS HOTELERAS

### AREA DE RECEPCION

#### Botones

- Use barbijo (reemplácelo en cuanto perciba que esta húmedo)
- Lávese las manos frecuentemente

#### Recepción - FRONT DECK

- Deberá exhibirse una leyenda en español y en inglés, que indique que :  
*“Ante cualquier síntoma de malestar respiratorio o que se asemeje a los síntomas conocidos como gripe porcina, deberá hacerlo saber a la recepción, así nosotros con gusto le ayudaremos en su malestar”.*
- Deberá presentar, a la vista, alcohol en gel o pulverizador con alcohol líquido 70°

#### Recepcionista

- Al recibir a su/s cliente/s mantenga 1 m. de distancia
- Al momento del check in, complete sus datos estrictamente en el libro de registro
  1. **Recuerde que todos los integrantes deben presentar sus documentos, aún los menores de edad.**
  2. **Especificando lugar de residencia, número telefónico de contacto, itinerario anterior a la llegada y destino próximos**
- Preguntarle si se encuentra bien de salud e informar que el hotel cuenta con servicio de emergencias médicas a su disposición o que el hotel conoce centros asistenciales a donde pueda asistir.
- Reafirme que cuenta con el Hotel ante cualquier divergencia
- Proceda normalmente



- Higienice Superficies de Mostrador de recepción, teléfonos, manijas y botones interruptores de electricidad y de elevadores, pasa manos de escaleras, teclados de computadora, mouse e impresoras con **Solución desinfectante:**

***Prepare 25 ml agua lavandina (tamaño pocillo chico de café) en 1 litro de agua potable fría***

***“NO mezclar detergente y lavandina”***

***O utilice productos a base de amonios cuaternarios o los más comúnmente llamados 3 en 1 (tipo procenex)***

## **Servicios de Pisos**

Asee las habitaciones, las áreas comunes y espacios de trabajo Utilizando **elementos de protección:**

- Antiparras
- Barbijos (reemplácelo en cuanto perciba que esta húmedo)
- Guantes de goma o látex acrilonitrilo hasta el codo (recuerde de higienizar los guantes al terminar, antes de sacárselos)

## **Servicio de Habitaciones:**

- NO utilice los mismos paños de limpieza para baños y habitaciones
- Retire la basura de los cestos y ceniceros inmediatamente y lave los mismos
- NO sacuda las sabanas si no las cambia
- Antes de retirar los blancos sucios de la habitación deberá observar si tienen alguna mancha, aplicándole inmediatamente, con pulverizador un prelavado.



- Lleve sus blancos en bolsas cerradas de plástico a la zona de lavado
- Higienice Mesas de luz, interruptores de luz y de veladoras, perillas y picaportes de puertas, controles remotos, teléfonos, closet y BAÑOS en su totalidad Con paños y Solución desinfectante:

***Prepare 25 ml agua lavandina (tamaño pocillo chico de café) en 1 litro de agua potable fría***

***“NO mezclar detergente y lavandina”***

***O utilice productos a base de amonios cuaternarios o los más comúnmente llamados 3 en 1 (tipo procenex)***

## **LAVANDERIA**

### **Tratamiento de blancos institucionales**

- Lávelos con jabón y con agua de 60° como máximo
- 1° enjuague será para retirar el jabón
- 2° enjuague será para higienizar con bases de hipoclorito o de amonios cuaternarios
- 3° enjuague será para el suavizante
- Seque en secarropas o al sol
- Planche



**Sitios oficiales que brindan información sobre la gripe A:**

**Ministerio de Salud Presidencia de La Nación**

[www.msal.gov.ar/htm/site/alerta-epidemiologico.asp](http://www.msal.gov.ar/htm/site/alerta-epidemiologico.asp)

**Administración Nacional de Laboratorios e Institutos de salud Dr. Carlos Malbrán**

<http://www.anlis.gov.ar/anlis.htm>

[http://www.anlis.gov.ar/downloads/noticias/8\\_ANLIS\\_establecimiento.pdf](http://www.anlis.gov.ar/downloads/noticias/8_ANLIS_establecimiento.pdf)

**Organización Mundial de la Salud (OMS)**

<http://www.who.int/csr/disease/swineflu/es/>

[http://www.who.int/csr/disease/swineflu/frequently\\_asked\\_questions/about\\_disease/es/index.html](http://www.who.int/csr/disease/swineflu/frequently_asked_questions/about_disease/es/index.html)

[http://www.who.int/csr/disease/swineflu/frequently\\_asked\\_questions/travel/es/index.html](http://www.who.int/csr/disease/swineflu/frequently_asked_questions/travel/es/index.html)

**Organización Panamericana de la Salud (OPS)**

[http://new.paho.org/arg/index.php?option=com\\_content&task=view&id=294&Itemid=1](http://new.paho.org/arg/index.php?option=com_content&task=view&id=294&Itemid=1)

**Universidad Abierta Interamericana (UAI)**

<http://noticias.uai.edu.ar/profiles/blogs/influenza-humana-ah1n1>