

9.^a Evitarase contamina-los alimentos, mesmo despois de cocidos, manténdoos para a súa conservación en adecuadas condicións de hixiene.

10.^a A auga destinada a usos domésticos (lavado de utensilios de cociña, vaixela, limpeza do corpo e sobre todo dos dentes) **debe proceder sempre** de subministración garantida. No seu defecto utilizarase auga tratada da mesma maneira cá auga de beber.

11.^a Intensificarase a loita anti-mosca e contra outros parásitos domésticos, evitando especialmente que poidan entrar en contacto coas dexeccións e protexendo dos mesmos os alimentos.

12.^a Deberase evita-lo baño nos ríos e praias nas zonas próximas á desembocadura cadura de alcantarillados, así como en todas aquelas piscinas cuyo funcionamento no esté legalizado y controlado por los servicios de Sanidad.

13.^a Ante un proceso patolóxico que **curso con diarrea**, para su correcto diagnóstico, tratamiento clínico y oportuno consejo sobre las medidas hixiénicas a adoptar, **debe acudir desde su comienzo al médico de cabecera**.

EL INCLUIR ESTAS NORMAS ENTRE SUS HABITOS DE VIDA LE AYUDARA A PROTEGER Y MEJORAR SU SALUD Y LA DE SU FAMILIA.

9.^a Se evitará la contaminación de los alimentos, incluso después de cocidos, manteniéndolos para su conservación en adecuadas condiciones de hixiene.

10.^a El agua destinada a usos domésticos (lavado de utensilios de cocina, vajilla, limpieza del cuerpo y sobre todo de los dientes) debe proceder siempre de suministro garantizado. En su defecto será utilizada agua tratada del mismo modo que el agua de bebida.

11.^a Se intensificará la lucha anti-mosca y contra otros parásitos domésticos, evitando especialmente que puedan entrar en contacto con las dexecciones y protegiendo de los mismos a los alimentos.

12.^a Deberá evitarse el baño en los ríos y playas en las zonas inmediatas a la desembocadura de redes de sumidoiros, así como en todas aquellas piscinas que non teñan un funcionamento legalizado e controlado polos servicios de Sanidade.

13.^a Ante un proceso patolóxico que **presenta con diarrea**, para o seu correcto diagnóstico, tratamento clínico e oportuno consello sobre as medidas hixiénicas que se deberán adoptar, **débase acudir desde o seu comenzo ó médico de cabeceira**.

INCLUÍR ESTAS NORMAS ENTRE OS SEUS HÁBITOS DE VIDA AXUDARALLE A PROTEXER E MELLORA-LA SÚA SAÚDE E MAILA DA SÚA FAMILIA

Subscripción e envío gratuito. Solicitudes: Servicio de Programas e Vixilancia Epidemiolóxica D.X.S.P. Consellería de Sanidade e Seguridade Social. San Caetano, Bloque 2. C.P. 15704 Santiago de Compostela. A CORUÑA.



CONSELLERÍA DE SANIDADE
E SEGURIDADE SOCIAL

BOLETÍN EPIDEMIOLÓGICO SEMÁNAL DE GALICIA

VOLUME II / NUM. 14
SEMÁN 13/1987
(29 de Marzo ó 4 de Abril)


CONSELLERÍA DE SANIDADE
E SEGURIDADE SOCIAL

7 DE AGOSTO DE 1987

PREVENCIÓN DE LAS ENFERMEDADES ENTERICAS

PREVENCIÓN DAS ENFERMIDADES ENTÉRICAS

Principios fundamentais na produción das infeccións intestinais

Na produción das infeccións intestinais (o cólera, a febre tifoidea, a disentería, as diarreas estivais, etc.) hai tres principios básicos dos que se obteñen tres importantes consecuencias que, coñecéndoos, permite evitar doadamente e con absoluta seguridade a aparición destas enfermidades mediante a aplicación de medidas de hixiene individual sinxelas. Estes principios son os seguintes:

1.º As **infeccións intestinais** adquirense exclusivamente por **inxestión dos microbios** produtores das mesmas.— Consecuencia: **NON EXISTE POSIBILIDADE DE PADECER INFECCIÓNS INTESTINAIS SE NON CHEGAN Á BOCA, E SON INXERIDOS, OS MICROBIOS CAUSAIS.**

2.º Estes microbios proveñen sempre dos **excrementos das persoas enfermas** ou dos daqueloutras que, estando sás, **albergan no seu intestino estes microbios**, razón pola que as denominamos «portadores de xermes». Tamén, nalgúns casos, os microbios patóxenos poden provir dos **vómitos dos enfermos**.— Consecuencia: **SE SE DESINFECTAN OS EX-**

Principios fundamentales en la producción de las infecciones intestinales

En la producción de las infecciones intestinales (el cólera, la fiebre tifoidea, la disentería, las diarreas estivales, etc.) hay tres principios básicos de los que se obtienen tres importantes consecuencias cuyo conocimiento permite evitar fácilmente y con absoluta seguridad la aparición de estas enfermedades mediante la aplicación de sencillas medidas de higiene individual. Estos principios son los siguientes:

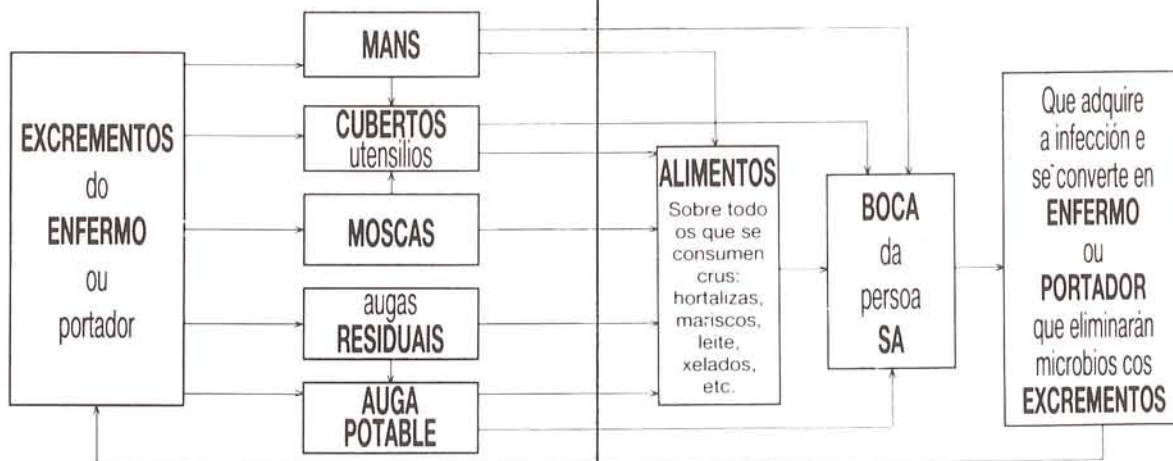
1.º Las **infecciones intestinales** se adquieren exclusivamente por **ingestión de los microbios** productores de las mismas.— Consecuencia: **NO EXISTE POSIBILIDAD DE PADECER INFECCIONES INTESTINALES SI NO LLEGAN A LA BOCA, Y SON INGERIDOS, LOS MICROBIOS CAUSALES.**

2.º Estos microbios provienen siempre de los **excrementos de las personas enfermas** o de los de aquellas otras que, estando sanas, **albergan en su intestino estos microbios**, razón por la que las denominamos «portadores de gérmenes». También, en algunos casos, los microbios patógenos pueden provenir de los **vómitos de los enfermos**.— Consecuencia: **SI**

CREMENTOS E VÓMITOS DE ENFERMOS E PORTADORES, EVÍTASE A POSIBILIDADE DE CONTAXIO DESTAS ENFERMI-DADES E A APARICIÓN DE CASOS EN PERSOAS SÁS.

3.º Para que se produza o contaxio destas enfermidades cómpre que exista un **mecanismo polo cal os microbios** existentes nos excrementos de enfermos e portadores **cheguen á boca do individuo san.**— Consecuencia: **DE INTERROMPERSE O MECANISMO DE CONTAXIO NON SE PODE PRODUCI-LA ENFERMIDADE.**

Cómpre, pois, coñece-lo mecanismo de contaxio que se axusta ó seguinte esquema:



É dicir, **o individuo enfermo elimina os microbios** axentes causais da enfermidade, coas súas excrecións (feces fecais ou vómitos), e se estas non se desinfectan **pode ocorrer:**

- Que unha persoa **sá toque coas mans** as excrecións ou os obxectos contaminados por elas (roupa, utensilios, etc.) e despois ó **introduci-los dedos na boca**, inxira así os microbios e adquira a infección; ou ben, que coas mans xa infectadas **toque alimentos** que despois ó seren consumidos producirán a enfermidade.

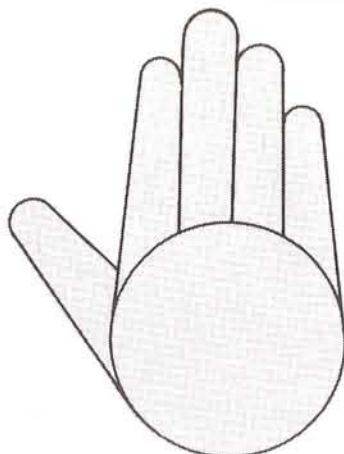
SE DESINFECTAN LOS EXCREMENTOS Y VOMITOS DE ENFERMOS Y PORTADORES, SE EVITA LA POSIBILIDAD DE CONTAGIO DE ESTAS ENFERMEDADES Y LA APARICION DE CASOS EN PERSONAS SANAS.

3.º Para que se produza el contaxio de estas enfermidades es necesario que exista un **mecanismo por el cual los microbios** existentes en los excrementos de enfermos y portadores **lleguen a la boca del individuo sano.**— Consecuencia: **SI SE INTERRUMPE EL MECANISMO DE CONTAGIO NO PUEDE PRODUCIRSE LA ENFERMEDAD.**

Es necesario, pues, conocer el mecanismo de contaxio que se ajusta al siguiente esquema:

Es decir, **el individuo enfermo elimina los microbios** agentes causales de la enfermidade, con sus excretas (heces fecales o vómitos), y si éstas no se desinfectan **puede ocurrir:**

- Que una persoa **sana toque con las mans** las excretas o los obxectos contaminados por ellas (ropas, utensilios, etc.) y luego al **introducirse los dedos en la boca**, ingiera así los microbios y adquira la infección; o bien, que con las mans ya infectadas **toque alimentos** que luego al ser consumidos producirán la enfermidade.



ción é de 20 g. de cloro activo por litro de lexía, ou unha pinga cando a concentración é de 40 g. (estes datos figuran no envase de venda ó público). Axitar e deixar repousar durante media hora a auga así depurada, que deberá ter un lixeiro sabor a cloro e pódese beber a continuación. É moi importante asegurarse de que a lexía é pura e que non contén deterxente. Ten que figurar na etiqueta que é apta para desinfecta-la auga de beber.

4.^a As bebidas non alcohólicas, de calquera clase **que non estean embotelladas e con garantía sanitaria**, non se deben consumir.

5.^a Débese evita-lo consumo de xelo, xelados, e bebidas refrescantes, **cando non procedan** de fábricas recoñecidas oficialmente.

6.^a **O leite** para o consumo **deberá proceder de centrais leiteiras**; no seu defecto ferverase durante quince minutos antes de inxerilo. Os leites conservados (en po, evaporados, condensados, e os produtos lácteo-dietéticos) preparados ou diluídos en auga de absoluta potabilidade, reúnen toda garantía hixiénica para o consumo.

7.^a Evitarase consumir crus hortalizas, verduras e froitos cultivados a rentes do chan, non controlados sanitariamente. **Poderase inxerir con absoluta seguridade** se durante media hora, como mínimo, foron sumerxidos na auga clorada na proporción de dez pingas de lexía comercial concentrada por cada litro de auga, cando esta concentración é de 20 g. de cloro activo por litro de lexía ou cinco pingas de lexía cando a súa concentración é de 40 a 80 g.; a continuación deixar escorrer sen outro lavado, agás que este se realice con auga potabilizada.

8.^a **Os moluscos** (ameixas, mexillóns, ostras, croques, etc.) **para que poidan consumirse crus** deberán proceder de **estacións depuradoras autorizadas por Sanidade** e expendirse nos envases regulamentarios. Evitarase totalmente o consumo de **moluscos apañados nas rochas ou praias** se non se ferven previamente durante un tempo mínimo de 15 minutos. O consumo destes moluscos apañados directamente nas rochas ou praias evitarase totalmente cando existan mareas vermellas tóxicas. Esta circunstancia será avisada pola autoridade sanitaria.

tración es de 20 gr. de cloro activo por litro de lejía, o una gota cuando la concentración es de 40 gr. (datos que figuran en el envase de venta al público). Agitar y dejar reposar durante media hora el agua así depurada, que ha de tener un ligero sabor a cloro y puede beberse a continuación. Es muy importante asegurarse de que la lejía es pura y no contiene detergente, y además que venga etiquetada como apta para la desinfección del agua de bebida.

4.^a Las bebidas no alcohólicas, de cualquier clase **que no estén embotelladas y garantizadas sanitariamente**, no deben consumirse.

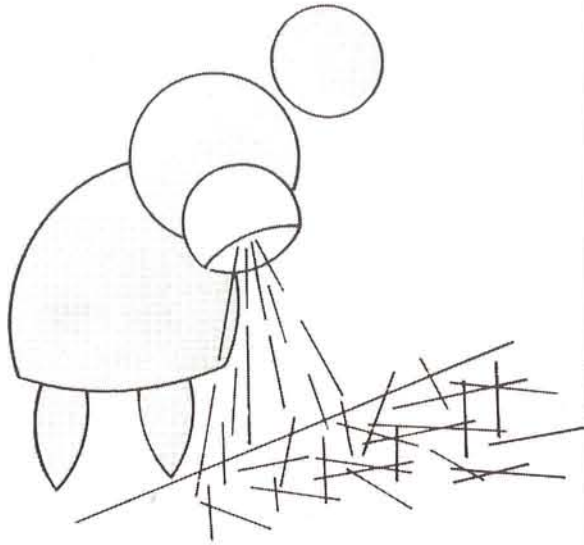
5.^a Debe evitarse el consumo de hielo, helados y bebidas refrescantes, **cuando no procedan** de fábricas reconocidas oficialmente.

6.^a **La leche** para el consumo **deberá proceder de Centrales Lecheras**; en su defecto se hervirá durante quince minutos antes de su ingestión. Las leches conservadas (en polvo, evaporadas, condensadas, y los productos lácteo-dietéticos) preparadas o diluidas en agua de absoluta potabilidad, reúnen toda garantía hixiénica para el consumo.

7.^a Se evitará el consumo en crudo de hortalizas, verduras y frutos cultivados a ras de tierra, no controlados sanitariamente. **Con absoluta seguridade podrán ser ingeridos** si durante media hora, como mínimo, han sido sumergidos en el agua clorada en la proporción de diez gotas de lejía comercial concentrada por cada litro de agua, cuando esta concentración es de 20 gr. de cloro activo por litro de lejía o cinco gotas de lejía cuando su concentración es de 40 a 80 gr.; a continuación dejar escurrir sin otro lavado, salvo que éste se realice con agua potabilizada.

8.^a **Los moluscos** (almejas, mejillones, ostras, berberechos, etc.) **para poder ser consumidos en crudo** deberán proceder de **estaciones depuradoras autorizadas por Sanidad** y ser expendidos en los envases reglamentarios. Se evitará totalmente el consumo de **moluscos, recogidos en las rocas o playas** si no son previamente hervidos durante un tiempo mínimo de 15 minutos. El consumo de estos moluscos recogidos directamente en las rocas o playas será totalmente evitado cuando existan mareas rojas tóxicas. Esta circunstancia será avisada por la Autoridad Sanitaria.

alcantarillado, se **contamine** con las excretas de un enfermo, y que luego, al ser **bebida sin depurar**, produzca la enfermedad.



Xa que logo, sempre existe unha relación entre o **enfermo que elimina coas excrecións os microbios causais**, e o **individuo san que os inxire e contrae a enfermidade**.

A vacunación outorga unha protección limitada; en cambio, coñecido o mecanismo de transmisión, compréndese perfectamente **que a maneira máis segura de evita-las infeccións intestinais**, mesmo para persoas vacinadas, é o fiel cumprimento das seguintes:

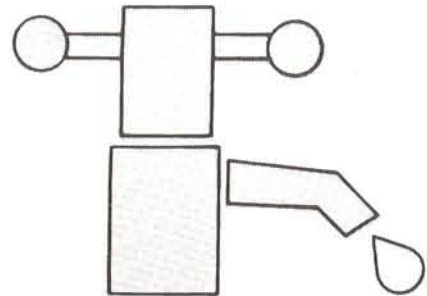
Normas de hixiene individual

1.^a **Lavar minuciosamente as unllas e as mans** con xabón ou deterxente antes das comidas, antes de prepara-los alimentos, e en particular despois de utiliza-lo retrete.

2.^a **Evita-la antihixiénica eliminación dos excrementos**; colaborar na correcta evacuación do refugallo e do lixo, así como na protección sanitaria dos pozos de auga potable.

3.^a Utilizar para beber e prepara-los alimentos, **auga con absoluta garantía de potabilidade**. No seu defecto, pódese empregar auga previamente fervida durante cinco minutos; ou ben tratada con cloro. Isto pódese facer con facilidade engadindo, a cada litro de auga que se vaia depurar, dúas pingas de lexía comercial concentrada, cando esta concentra-

rede de sumidoiros, se **contamine** coas excrecións dun enfermo, e que despois ó **bebela sen depurar** produza a enfermidade.



Por lo tanto, siempre existe una relación entre el **enfermo que elimina con las excretas los microbios causales**, y el **individuo sano que los ingiere y contrae la enfermedad**.

La vacunación otorga una protección limitada; en cambio, conocido el mecanismo de transmisión, se comprende perfectamente **que la forma más segura de evitar las infecciones intestinales**, incluso para personas vacunadas, es el fiel cumplimiento de las siguientes:

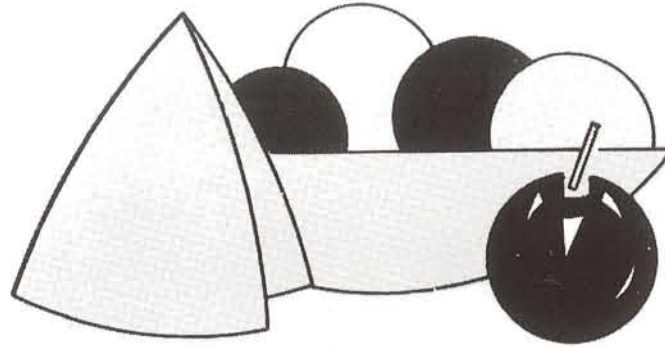
Normas de hixiene individual

1.^a **Realizar una minuciosa limpieza de las uñas y el lavado de las manos** con jabón o detergente antes de las comidas, antes de la preparación de alimentos, y en particular después de utilizar el retrete.

2.^a **Evitar la antihigiénica eliminación de los excrementos**; colaborar en la correcta evacuación de los desperdicios y basuras, así como en la protección sanitaria de los pozos de agua potable.

3.^a Utilizar para la bebida y preparación de los alimentos, **agua con absoluta garantía de potabilidad**. En su defecto, puede emplearse agua previamente hervida durante cinco minutos; o bien tratada con cloro. Esto se puede hacer con facilidad agregando, a cada litro de agua a depurar, dos gotas de lejía comercial concentrada, cuando esta concen-

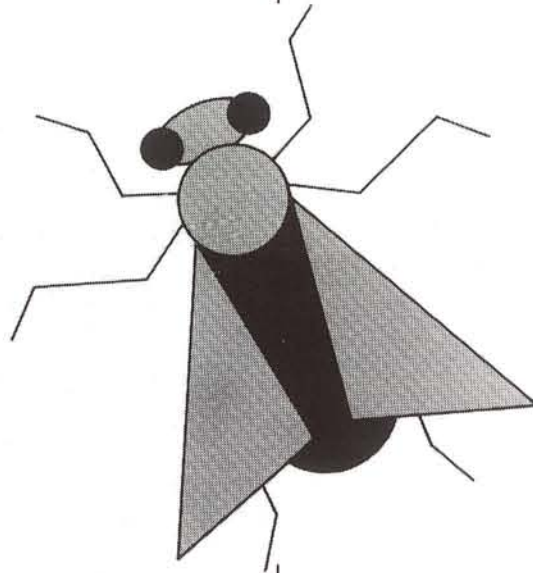
● Que diversos utensilios (cubiertos, vajilla, xoguetes, etc.) resulten contaminados polos excrementos, moscas ou mans sucias contaminando ó mesmo tempo os alimentos cos que se poñan en contacto ou producindo directamente a infección ó levalos á boca (nenos principalmente).



● Que diversos utensilios (cubiertos, vajilla, juguetes, etc.) resulten contaminados por los excrementos, moscas o mans sucias contaminando a su vez los alimentos con los que se pongan en contacto o produciendo directamente la infección al llevarlos a la boca (niños principalmente).

● Que as moscas ó se pousaren encol dos excrementos, se impregnen de microbios que transportarán despois ata os alimentos nos que se pousan, alimentos que ó seren ingeridos por unha persoa sá, lle poderán causar a esta a correspondente infección intestinal.

● Que las moscas al posarse sobre los excrementos, se impregnen de microbios que transportarán después hasta los alimentos donde se posan, alimentos que al ser ingeridos por una persona sana, podrán causar a ésta la correspondiente infección intestinal.



● Que los excrementos de los enfermos o portadores sean eliminados sin desinfectar con las aguas residuales, y que utilizadas éstas indebidamente para el regadío de hortalizas las contaminen. y luego produzcan la infección a las personas que las tomen crudas.

● Que el agua potable, sea en forma directa o bien accidentalmente a través del

● Que os excrementos dos enfermos ou portadores se eliminen sen desinfectar coas augas residuais, e que utilizadas estas indebidamente para a rega de hortalizas as contaminen, e despois lles produzcan a infección ás persoas que as tomen crúas.

● Que a auga potable, ben de maneira directa ou ben accidentalmente a través da

