



Prevención y control de las enfermedades transmisibles  
150 West Tasman Drive, Suite 1A  
San José, California 95134  
(Tel) 408.885.4214  
(Fax) 408.885.4249

---

## **AVISO DE EXPOSICIÓN: VÓMITO Y DIARREA**

Fecha de publicación: \_\_\_\_\_

Estimado padre, tutor legal o personal:

Los estudiantes y el personal pueden haber estado expuestos recientemente a un germen que causa **vómito/diarrea**. Le proporcionamos la siguiente información para que sepa qué medidas puede tomar para protegerse y proteger a los demás. Esta información no sustituye a la consulta con el médico en caso de enfermedad. ***Si usted o su hijo presentan síntomas graves y/o los síntomas no mejoran, acudan lo antes posible con un proveedor de atención médica para recibir diagnóstico y tratamiento.***

**VÓMITO/DIARREA:** Los síntomas suelen estar causados por bacterias o virus, como norovirus, adenovirus, sapovirus o astrovirus. La norovirus es la causa más común y es muy contagioso. Aunque a veces se denomina "gripe estomacal", esta enfermedad no está relacionada con la gripe.

**¿Cuáles son los síntomas?** Vómito, diarrea, dolor de estómago, falta de apetito, dolor de cabeza y/o fiebre.

**¿Cómo se contagia?** Comer o beber alimentos o agua contaminados, tocar superficies u objetos contaminados con la bacteria o el virus. Estar en contacto directo con una persona enferma por la bacteria o el virus, por ejemplo, cuidándola o compartiendo alimentos o utensilios con ella.

**¿Cuándo empiezan los síntomas?** 1 a 2 días después de la exposición al virus o a la bacteria.

**¿Es necesario que el personal o los niños se queden en casa si presentan síntomas?** Sí.

**¿Cuándo puede volver el personal o los niños al trabajo, la escuela o la guardería?** El niño o el miembro del personal pueden volver 48 horas después de que los síntomas se hayan resuelto sin el uso de medicación y cumplan los criterios de readmisión de la escuela o la guardería.

**La propagación del vómito y la diarrea puede prevenirse tomando estas medidas:**

- Lávese las manos con frecuencia, antes y después de comer y preparar la comida, y después de ir al baño. Utilice agua y jabón para lavarse las manos. Los desinfectantes de manos no son eficaces contra muchos de estos virus.
- Limpie y desinfecte a fondo las superficies contaminadas inmediatamente después de un episodio de vómito o diarrea utilizando una solución de 1 taza de cloro por cada galón de agua.
- Lave en la lavadora los artículos sucios con detergente y agua caliente en el ciclo de máxima duración y séquelos con la temperatura más alta.

Para más información, visite [cdc.gov/norovirus/](https://www.cdc.gov/norovirus/).

## INSTRUCCIONES DE LIMPIEZA

Prevenga el vómito y la diarrea limpiando y desinfectando.

### Limpie

#### Limpie vomito o heces (caca) inmediatamente.

- Utilice ropa protectora como guantes, delantales o mascarillas.
- Para alfombras o tapicerías, utilice bicarbonato de sodio u otros materiales absorbentes
- No aspire. Recoja la suciedad con toallitas de papel.
- Deshágase de los alimentos que puedan haberse contaminado.

#### Utilice agua con jabón para lavar las superficies que hayan estado en contacto con vómitos o diarrea.

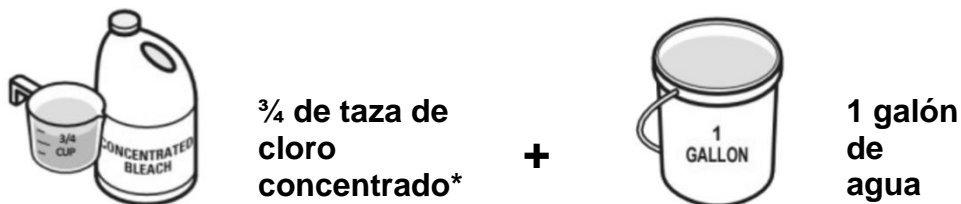
- Limpie todas las superficies cercanas que puedan tocarse, como los pomos de las puertas y los tiradores de los inodoros.
- Enjuague completamente con agua corriente y seque con toallas de papel.
- Puede ser necesario limpiar a vapor las alfombras y tapicerías.

#### Lave a máquina y seque la ropa afectada.

- Utilice agua caliente, blanqueador con cloro (bleach) y detergente.

### Desinfecte

#### Para las superficies duras, prepare una solución de blanqueador con cloro.



*\*Si está utilizando cloro de fuerza normal (5.25%) aumente la cantidad de cloro a un vaso.*

Deje las superficies mojadas por al menos 5 minutos. Enjuague con agua todas las superficies destinadas a entrar en contacto con alimentos o con la boca antes de usarlas.