



Lugar de trabajo: _____ Instructor: _____ Fecha/Hora: _____

Tópico C284: Evitando El Resfriado

Introducción: La temporada de el gripe y resfriado esta de nuevo sobre nosotros. ¿Qué es el resfriado? Más de 200 virus son responsables por la miseria atribuida al resfriado. Sin cura en vista, gente gasta miles de millones de dólares cada año tratando de aliviar los síntomas del resfriado. El resfriado es una infección de cabeza y pecho, causado por el virus. Puede afectar su nariz, garganta, senos, oídos, y cuerdas bucales. Es la enfermedad humana que mas frecuente ocurre y puede ser evitado por simplemente usar buenas técnicas de higiene personal, saneamiento, y buenas tareas de limpiezas.

¿Como ocurre el resfriado?

- Algunos factores incluyen exceso fatiga y aflicción emocional.
- El virus es transmitido de persona a persona por directo contacto físico (o tocando su cara después de contacto físico), o indirecto contacto (como compartir comida, bebidas, utensilios).
- Virus del resfriado es desparramado de persona a persona en gotas infectadas, puestas en el aire por tos y estornudos, lo cual son respiradas.
- Estos virus son desparramados principalmente por contacto directo con infectado secreciones cargados en los dedos.

¿Qué son las señales de un resfriado?

- De uno a tres días después de infección, los síntomas comienzan con la garganta dolorida, debilidad, congestión, y ojos irritados.
- Estornudando, nariz que gotea, dolor de cabeza, escalofríos, y una fiebre leve puede seguir.
- Estos síntomas pueden durar hasta 10 días. No es normalmente necesario dejar de trabajar.

¿Cómo se deber tratar el resfriado?

- Una persona con resfriado debe mantenerse calentito y confortable y tratar de evitar de desparramar la infección a otros.
- Deje de fumar mientras esta enfermo con resfriado.
- Beba muchos fluidos para ayudar limpiar su sistema del cuerpo.
- Usualmente puede cuidarse sin visitar un doctor.
- Para nariz que gotea, tome antihistamínicos; sin embargo, ellos pueden causar somnolencias y hacerlo sentir perezoso al conducir, operar equipo, o en operaciones que requieren vigilancia.
- Para garganta dolorida, use pastillas de tos o gargaree con agua tibia y sal.
- Para dolor de cabeza, fiebre, y dolor toma aspirina, tylenol o ibuprofen.
- Vaporizadores nasal trabajan tan bien y rápidos que gente tiende a usarlos por mas de los tres días sugerido en el marbete. Evite extendido uso de vaporizadores porque pueden causar dependencias.
- ¡No tome antibióticos para un resfriado! Ellos deben ser usado solamente si ocurre infección bacterial.
- No tome más de la recomendada dosis de estos medicamentos.
- Más no es mejor, y dañino efectos pueden ocurrir.

Ocasionalmente un resfriado o tos puede ser señal de una condición más seria. Consulte un doctor si síntomas duran más de una semana, especialmente si desarrolla dolor de pecho, o la tos produce esputos oscuros. Fiebre y dolor improbablemente acompañara un resfriado y puede indicar influenza o un infección bacterial.

Estos síntomas indican un virus que no es un resfriado:

- Si siente alta fiebre sin alivio por aspirinas, tylenol, o ibuprofen.
- Si tiene severo dolor o manchas blancas en su garganta..
- Si tienes dolor de pecho o dificultad respirando.
- Si tiene temperatura de 101 grados, o más alto, que dura más de dos días

¿Cómo puedes prevenir contagiar resfriado?

- Las mejores medidas preventivas involucran buena higiene.
- Porque muchos virus de resfriado son desparramadas por contacto con infectadas secreciones, lavando las manos frecuentemente, cuidadosas disposición de pañuelos de papel, y limpiando artículos y superficies pueden ayudar reducir esparrame.
- No comparta comida, bebidas, o utensilios de beber o comer.
- Evita contacto cercas con otros que están infectados.
- Use jabones antibacterio y desinfectante frecuentemente

Para evitar pasando el virus a otros:

- De nuevo, la práctica de buen higiene es importante.
- Cubra su boca y nariz (preferible con paño) cuando tosa o estornuda.
- Evite escupir en la tierra.
- Frecuentemente limpie y desinfecte completamente áreas tocadas.
- Más importante, ¡mantenga sus manos limpias!

Conclusión: Aunque la cura para el **Resfriado Común** no ha sido descubierta, hay medidas que pueden ser tomadas para evitar contagio con un resfriado al principio. Sigue estos consejos para ayudar evitar incomodidad de contagio y esparrame del **Resfriado Común**.

Se requiere que, durante cada inspección, una persona calificada o competente inspeccione:
