

RECOMENDACIONES PARA PREVENIR ENFERMEDADES RESPIRATORIAS Y ENTÉRICAS

Invitamos a promover la difusión de medidas¹ como:

- Realizar lavado correcto de manos con agua y jabón o con solución de alcohol antes de manipular alimentos crudos, consumir alimentos y después de ir al baño. Con esta actividad, se previenen enfermedades entéricas, tales como Hepatitis A y E, Fiebre tifoidea y paratifoidea, Diarrea por diversos virus y bacterias; también se previenen enfermedades que se transmiten al entrar en contacto con saliva y gotitas que se producen al hablar, toser o estornudar; entre las cuales están: Resfrío común, Gripe o Influenza², Sarampión³, Meningitis y Covid-19.

- **Agua y jabón** es la opción más completa y efectiva para prevenir enfermedades gastrointestinales y cuando hay suciedad visible.
Actúa por arrastre mecánico: el jabón y el agua eliminan físicamente los microorganismos. Es importante lavarse las manos por 20 segundos, al menos.
- **Alcohol⁴** en manos es muy útil y rápido en la prevención de infecciones respiratorias y en situaciones donde no se dispone de agua y jabón.
Es muy eficaz contra la mayoría de las bacterias y virus, incluyendo influenza y coronavirus. Se recomienda cuando no hay acceso inmediato al agua y jabón.
No es tan efectivo en presencia de suciedad visible o materia orgánica, ni contra algunos patógenos resistentes.

-Se recomienda para los grupos priorizados la vacunación como una medida de prevención de enfermedades respiratorias, el uso de mascarilla, ventilar frecuentemente las salas o espacios cerrados, limpieza frecuente de superficies de alto uso (mesas, manillas, mesones, entre otros), con desinfectante y mantener la distancia física en espacios cerrados, evitando aglomeraciones.

-Practicar y promover el toser y estornudar de manera segura. Con esta acción, los y las estudiantes deben aprender a estornudar o toser, **cubriéndose la boca y nariz con un pañuelo desechable o con el antebrazo**, de manera tal que no dispersen las gotitas que se producen con esta acción, evitando, de ese modo, transmitir enfermedades a otras personas.

Los estudiantes deben aprender que se debe utilizar pañuelos desechables al toser o al estornudar, principalmente al encontrarse con gripe o resfrío. Una vez utilizados, los pañuelos desechables se deben eliminar en un basurero y, finalmente, realizar el lavado de manos de forma correcta.

Más información Fono Salud Responde: 6003607777.

¹ Fuentes: Organización Mundial de la Salud <https://www.who.int/es>, Organización Panamericana de la Salud <https://www.paho.org/es>, Ministerio de Salud de Chile <https://www.minsal.cl/>

² Alerta sanitaria en Chile por Influenza A (H3N2) subclado K (J.2.4.1), disponible desde diciembre de 2025 en https://epi.minsal.cl/wp-content/uploads/2025/12/OFICIO_CP_N_27449_2025.pdf

³ Alerta sanitaria en Chile de Sarampión, disponible desde febrero de 2026 en https://epi.minsal.cl/wp-content/uploads/2026/02/OFICIO_CP_N3787_2026_Sarampion.pdf

⁴ Alcohol en manos (≥60% etanol o isopropanol). Es muy eficaz contra la mayoría de las bacterias y virus, incluyendo influenza y coronavirus. Se recomienda cuando no hay acceso inmediato a agua y jabón.