



CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN, CULTURA Y DEPORTE

DIRECCIÓN GENERAL DE PERSONAL
Y CENTROS DOCENTES

VIGILANCIA DE LA SALUD

RECOMENDACIONES PARA LA PREVENCIÓN DE LAS ENFERMEDADES INFECTOCONTAGIOSAS

Uno de los instrumentos de que dispone la Prevención de Riesgos Laborales para la protección de la salud de los trabajadores es la información a los mismos, fomentando así la cultura preventiva para lograr comportamientos más seguros en los lugares de trabajo.

En el ámbito educativo existen, al igual que en otros sectores, riesgos laborales diversos, algunos más específicos del sector docente como pueden ser las disfonías causadas por nódulos en cuerdas vocales, y otros más genéricos como las caídas o golpes en el centro de trabajo, accidentes *in itinere*, o la exposición a contaminantes biológicos, entre otros.

Aunque la actividad docente no tiene como propósito del trabajo la exposición a agentes biológicos (virus, bacterias...) y, en general, los docentes están expuestos a los mismos patógenos transmisibles que el resto de la población, es cierto que, en algunos casos puede haber una mayor frecuencia de exposición, particularmente en algunos colectivos (educación infantil, educación especial..), por la población a la que atienden, a lo que se añade el agrupamiento de personas en las aulas, comedores y espacios comunes.

Desde el Servicio de Prevención de Riesgos Laborales queremos recordar las recomendaciones básicas y medidas higiénicas generales a tener en cuenta para minimizar el riesgo de contagio y la transmisión de virus y otros patógenos; **medidas que deben estar siempre presentes en los centros educativos:**

■ **HÁBITOS DE HIGIENE PERSONAL**

El **lavado de manos** con agua y jabón es una medida primordial para reducir la transmisión. Se debe realizar después de toser o estornudar, antes y después de cada comida, tras ir al aseo o cuando estén visiblemente sucias. Un adecuado lavado de manos incluye el dorso, palma y los espacios interdigitales. El secado de manos se debe realizar preferiblemente con toallas de papel desechables o corriente de aire.

Cubrirnos la boca y nariz al toser o estornudar con un pañuelo de papel y después desecharlo. En su defecto nos podemos cubrir con el brazo, evitando hacerlo con la mano.

Higiene de las heridas. En caso de presentar alguna herida o lesión cutánea, se debe limpiar adecuadamente y cubrirla con un apósito impermeable.

■ **EDUCACIÓN SANITARIA** tanto para el personal docente como para el alumnado.

Es importante incidir en los hábitos de conducta adecuados. Inculcar la cultura preventiva a los alumnos es el mejor método de prevención: educar a los niños para que realicen el lavado de manos después de utilizar el wc y antes de comer; evitar que se compartan objetos como vasos, lápices, cubiertos, instrumentos de viento y todo aquel material que puedan llevarse a la boca.



CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN, CULTURA Y DEPORTE

DIRECCIÓN GENERAL DE PERSONAL
Y CENTROS DOCENTES

VIGILANCIA DE LA SALUD

■ **VENTILACIÓN FRECUENTE DE LAS AULAS** y otras dependencias del centro diariamente.

La renovación periódica del aire en el aula es necesaria y ayuda a mantener un ambiente más limpio mejorando la calidad del aire interior. Es conveniente ventilar las aulas con la mayor frecuencia posible o, al menos, antes de empezar y al terminar las clases.

■ **HIGIENE DEL CENTRO.**

Se deben mantener la limpieza y desinfección periódica de todas las instalaciones del centro. Los baños deben disponer en todo momento de papel higiénico. En los centros que dispongan de comedor, se deben garantizar las precauciones ante la manipulación de alimentos.

■ **SEPARACIÓN DEL PUESTO DE TRABAJO.**

Tanto trabajadores como alumnos que padezcan alguna enfermedad infecciosa, acudirán al centro una vez que reciban el alta médica. Existen enfermedades que son de declaración obligatoria, como tuberculosis, meningitis, etc, correspondiendo en estos casos a la Autoridad Sanitaria el control y actuaciones consecuentes.

■ **VACUNACIÓN**

La inmunización activa (vacunación) es una de las principales formas de protección frente a determinadas enfermedades infecciosas. Algunas infecciones frecuentes en niños pueden conllevar mayor morbilidad en adultos. Por ello es importante que todos los docentes tengan su calendario vacunal al día (en caso de desconocerlo busque su cartilla vacunal y, si no la localiza, pregunte a su Médico de Familia para informarse).

Es de particular importancia que las docentes en edad reproductiva estén correctamente inmunizadas frente a rubéola y varicela, dado que, en caso de contagio, podrían darse complicaciones en el feto, prevenibles si la mujer está inmunizada previamente.

Por otro lado, para los docentes que pertenezcan a los grupos de riesgos indicados por nuestra Administración Sanitaria (www.saludcantabria.es) es recomendable la vacuna antigripal en los meses de otoño.

Asimismo, debemos recordar la importancia de llevar una vida saludable, con una adecuada alimentación e hidratación, adecuada higiene del sueño, y la adopción de hábitos saludables como la práctica de ejercicio físico evitando el sedentarismo, supresión del tabaco, control del peso corporal evitando la obesidad, etc.

SECCIÓN DE SALUD LABORAL.

SERVICIO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES DE CENTROS DOCENTES