

INFORMACIÓN IMPORTANTE SOBRE HEPATITIS PARA EMPLEADOS DE ALIMENTOS

Por favor, revise este poster con los empleados y colóquelo en donde puedan referirse a él fácilmente.

MICHIGAN EXPERIMENTA UN BROTE DE HEPATITIS A.

**Toma pasos para protegerte de la hepatitis A:
¡VACÚNATE SI VIVES EN EL ÁREA DONDE ESTÁ EL BROTE!
Información sobre el área de brote: michigan.gov/hepatitisAoutbreak**

¿Qué es la hepatitis A?

La hepatitis A es una enfermedad muy contagiosa que ataca al hígado. Una **persona infectada puede contagiar a otros hasta dos semanas antes de sentirse enferma** y, en ocasiones, hasta una semana después de sentirse mejor. No todos los que están infectados presentarán todos los síntomas mencionados más adelante. Los síntomas regularmente comienzan en los 28 días siguientes a la exposición al virus, con un rango de 15 a 50 días.

Síntomas:

- Ictericia (el blanco de los ojos y la piel se ponen amarillentos)
- Diarrea
- Pérdida de apetito
- Dolor estomacal
- Heces sin color o color arcilla
- Fiebre
- Fatiga/cansancio
- Náusea y vómito
- Orina de color oscuro



¿Qué necesito hacer si me he expuesto a la hepatitis A o estoy enfermo y presento síntomas?

- Si estás enfermo y presentas síntomas, **NO VAYAS A TRABAJAR. Visita a tu médico inmediatamente.**
- Avísale inmediatamente a tu gerente si:
 - Tienes alguno de los síntomas mencionados arriba.
 - Te diagnosticaron hepatitis A.
 - Alguna persona que vive en tu casa o alguien con quien hayas tenido un contacto personal cercano fue diagnosticado con hepatitis A en los últimos 30 días.
- Debes recibir una vacuna contra la hepatitis A dentro de los 14 días posteriores a la exposición si aún no te has enfermado ni presentado síntomas.
- Si no tienes seguro médico, llama a tu Departamento de Salud local para pedir información sobre vacunas gratuitas o de bajo costo. Visita michigan.gov/hepatitisAoutbreak para pedir la información de contacto.

¿Cómo se propaga la hepatitis A?

- Normalmente al meter a tu boca algo que ha sido contaminado con heces (excremento) de una persona con hepatitis A.
- Al compartir toallas, cepillos de dientes, comer con los mismos cubiertos o tener relaciones sexuales con alguien que está infectado.
- El virus puede estar en alimentos, bebidas, drogas o cigarrillos que hayan sido manipulados por una persona infectada.

¿Cómo evito la propagación de la enfermedad?

- **No toques alimentos listos para el consumo con tus manos sin guantes.**
- Sigue todos los requisitos de seguridad, incluyendo el lavado de manos con agua tibia jabonosa durante 20 segundos en cualquiera de los siguientes casos:
 - Inmediatamente antes de preparar alimentos o trabajar con alimentos no pre-empacados, limpiar equipo y utensilios, incluyendo los contenedores y cubiertos para comida para llevar.
 - Después de tocar partes del cuerpo humano que no sean manos limpias o porciones expuestas del brazo también limpias.
 - Después de usar el baño.
 - Después de manejar equipo o utensilios sucios.
 - Al cambiar de trabajar con alimentos crudos a trabajar con alimentos listos para el consumo.
 - Después de toser, estornudar, usar un pañuelo o pañuelo desechable, usar tabaco, comer o beber.
 - Antes de colocarse guantes desechables para empezar a trabajar con los alimentos.
 - Durante la preparación de alimentos, ya que con frecuencia es necesario remover suciedad y contaminantes, y al cambiar de asignación, para evitar la contaminación cruzada.
 - Antes de dispensar o servir alimentos, o manejar vajillas y cubiertos para servir en el área de servicios de alimentos.



CUANDO TENGAS DUDA, ¡LAVA TUS MANOS!

Lavar tus manos es tu mejor defensa contra las enfermedades por alimentos y muchas enfermedades infecciosas.