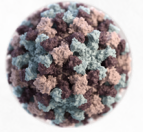


# Norovirus: información para los trabajadores del sector alimentario

Los norovirus se propagan fácilmente y pueden hacer enfermar gravemente a las personas con diarrea, vómitos y dolor de estómago. Todos los trabajadores del sector alimentario deben saber cómo prevenir la propagación de los norovirus.



## Los alimentos contaminados con norovirus pueden hacer enfermar a las personas

En los Estados Unidos, los norovirus son una de las principales causas de enfermedad por alimentos contaminados. Los norovirus causan alrededor del 50 % de todos los brotes de enfermedades transmitidas por alimentos. La mayoría de los brotes de norovirus notificados son causados por personas que tocan o preparan alimentos cuando están enfermas, o a veces por alimentos que provienen de agua contaminada. Debido a que este virus es muy pequeño y se propaga fácilmente, solo hace falta una muy pequeña cantidad para contaminar los alimentos y enfermar a alguien.

Los alimentos pueden contaminarse con norovirus cuando:

- Las personas infectadas tienen heces o vómito en las manos y tocan los alimentos.
- Se ponen alimentos sobre mesones o superficies que tienen heces o vómito infecciosos.
- Gotas diminutas de vómito de una persona infectada se esparcen por el aire y caen en los alimentos o superficies, como sobre los mesones.
- Hay heces (caca) o vómito en áreas donde se cultivan o cosechan alimentos.

## Las personas que manipulan alimentos que estén enfermas por norovirus pueden propagar los virus a otras personas

Las personas enfermas por norovirus pueden liberar miles de millones de partículas de estos virus en sus heces (caca) o vómito. El momento en que una persona es más contagiosa:

- cuando está enferma por norovirus y
- durante los primeros días después de recuperarse de la enfermedad.

Si una persona trabaja con alimentos cuando está enferma por norovirus, puede contaminar fácilmente los alimentos y las bebidas que toque. Las personas que los consuman pueden contraer norovirus y enfermarse.

**Los norovirus causan alrededor del 50 % de todos los brotes de enfermedades transmitidas por los alimentos**

Cualquier alimento servido crudo o manipulado después de haberlo cocinado puede contaminarse con norovirus.



## 5 Consejos para evitar la propagación de norovirus

### 1. Cuando esté enfermo, no prepare, sirva, o toque los alimentos de otras personas

Los trabajadores del sector alimentario deben quedarse en casa cuando estén enfermos y por lo menos durante 48 horas después de que desaparezcan los síntomas.

Esto también se aplica a las personas enfermas que trabajen en escuelas, guarderías infantiles, establecimientos de atención médica y otros lugares donde puedan exponer a otros a los norovirus.

Infórmele a su jefe si tiene síntomas de enfermedad por norovirus o si ha estado enfermo recientemente.

Para mayor información vea el Código de Alimentos de la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) (<http://www.fda.gov/Food/GuidanceRegulation/RetailFoodProtection/FoodCode/>).

### 2. Practique buena higiene de las manos

Siempre lávese las manos cuidadosamente con agua y jabón, especialmente:

- después de ir al baño o cambiar pañales, y
- antes de comer y preparar o manipular alimentos.

Los limpiadores de manos a base de alcohol pueden usarse adicionalmente al lavado de manos. Sin embargo, no deben sustituir el lavado con agua y jabón.

Además, los trabajadores del sector alimentario deberían evitar tocar alimentos, especialmente los alimentos listos para comer, con las manos descubiertas, y en su lugar usar guantes o pinzas. Aun así debe lavarse las manos antes y después de usar guantes para prevenir la contaminación cruzada.

### 3. Lave las frutas y las verduras, y cocine bien los pescados y mariscos

Lave las frutas y las verduras cuidadosamente antes de prepararlas y comerlas. Cocine bien las ostras y los demás mariscos antes de comerlos.

Cocinarlos bien es importante porque los norovirus pueden sobrevivir a temperaturas de hasta 145 °F (62 °C) y a la rápida cocción al vapor que frecuentemente se usa para los mariscos.

Los alimentos que podrían estar contaminados con norovirus deben ser desechados.

### 4. Limpie y desinfecte las superficies contaminadas

Después de vomitar o tener diarrea, limpie y desinfecte inmediatamente todas las superficies contaminadas. Use una solución de blanqueador con cloro (bleach) con una concentración de 1000 a 5000 partes por millón (mezcle de 5 a 25 cucharadas de cloro de uso doméstico en un galón de agua; esto es aproximadamente 5.25 % de cloro), o también puede usar otros desinfectantes que estén registrados en la Agencia de Protección Ambiental (EPA) como eficaces contra los norovirus.

Consulte la lista de desinfectantes de la EPA registrados como eficaces contra los norovirus: ([https://www.epa.gov/sites/production/files/2016-06/documents/list\\_g\\_norovirus.pdf](https://www.epa.gov/sites/production/files/2016-06/documents/list_g_norovirus.pdf)).

### ¿Cuál es la forma correcta de lavarse las manos?

1. Mójese las manos con agua corriente (tibia o fría) y enjabónelas.
2. Frótese las manos hasta formar espuma y restriéguelas bien; asegúrese también de restregar el dorso de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas.
3. Siga frotándose las manos por lo menos 20 segundos. ¿Necesita un reloj? Tararee la canción "Cumpleaños feliz" dos veces de principio a fin.
4. Enjuáguese bien las manos con agua corriente.
5. Séquese las manos con una toalla limpia o al aire.

Consulte la página del lavado de las manos de los CDC: (<https://www.cdc.gov/handwashing/esp/index.html>)



Consulte el sitio web de los norovirus de los CDC para mayor información en <https://www.cdc.gov/norovirus/index-sp.html>