

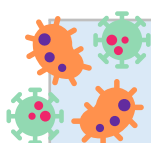
Manténgase sano mientras trabaja con animales

Los animales y las personas pueden compartir los mismos tipos de gérmenes.

Los gérmenes son seres vivos muy pequeños que no se pueden ver a simple vista, pero que se pueden transmitir de animales a personas y causar enfermedades si entran a su cuerpo.

Cuando trabaja con animales, usted puede estar expuesto a muchos tipos de gérmenes, ¡pero usted puede tomar medidas para protegerse a sí mismo y mantenerse seguro!

Estos son algunos tipos de gérmenes que los animales pueden transmitir, cómo se propagan, cómo pueden enfermarlo y qué puede hacer usted si se siente enfermo:



Los gérmenes y cómo se propagan



Cómo pueden enfermarlo



Qué puede hacer si se siente mal

Las bacterias pueden pasarse de los animales a las personas a través de:

- heces
- fluidos del cuerpo como la saliva, la leche o fluidos nasales
- picaduras y arañazos, incluyendo picaduras de insectos como garrapatas y pulgas
- al tocar objetos contaminados por algún animal

Algunas bacterias pueden causar síntomas leves que afectan su estómago, pulmones o su cuerpo. Pero otros tipos de bacterias pueden causar enfermedades más graves como salmonelosis, brucelosis, enfermedad de Lyme y tuberculosis.

Si usted se siente enfermo después de recibir una picadura o de trabajar con animales infectados, consulte a un doctor para recibir tratamiento, ya que es posible que necesite una receta médica para antibióticos.

Los virus pueden pasarse de los animales a las personas a través de:

- heces
- fluidos corporales
- picaduras y arañazos, incluyendo picaduras de insectos como garrapatas y pulgas
- al tocar objetos contaminados por algún animal.

Algunos virus pueden causar enfermedades leves como un resfriado común. Pero otros virus pueden causar enfermedades más graves como la influenza, la gripe aviar o la rabia.

Si usted se siente enfermo después de trabajar con animales infectados, visite a un doctor para recibir tratamiento. Es posible que necesite inyección o un medicamento recetado.

Los hongos pueden pasarse de los animales a las personas a través de:

- cosas o lugares húmedos, como zapatos mojados o duchas
- al tocar piel infectada u objetos contaminados
- el aire (en forma de gotitas o esporas)

Los hongos, como la tiña, pueden causar infecciones en la piel, el cuero cabelludo o las uñas.

Si usted tiene una infección por hongos en cualquier parte del cuerpo, visite a un doctor que le pueda recetar una crema o pastillas.

Los parásitos se pueden pasar de los animales a las personas a través de:

- alimentos y agua contaminada
- heces
- picaduras de insectos

Los parásitos como la sarna pueden vivir en la piel o dentro del cuerpo, por ejemplo, en los intestinos. Pueden causar problemas de salud como diarrea, sarpullido y cansancio extremo.

Si usted tiene heridas en su piel o dolor de estómago, consulte a un doctor que le pueda recetar medicinas y curar sus heridas.

¿Cómo puede mantenerse seguro y evitar enfermarse?



Practique la higiene

1. Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón o utilice un desinfectante de manos a base de alcohol.
2. Limpie y desinfecte las superficies de trabajo y las herramientas con frecuencia.
3. Limpie y desinfecte las frutas y verduras antes de comerlas.
4. Mantenga limpios los comedores, los utensilios de cocina y los baños.

Use equipo de protección personal

5. Use el equipo de protección personal recomendado (EPP) como guantes y mascarillas N95 en el trabajo, especialmente si usted trabaja cerca de animales enfermos.
6. Utilice repelente de insectos para evitar las picaduras.



Proteja su salud y a su comunidad

7. Reciba las vacunas recomendadas, como la vacuna contra la gripe estacional.
8. Quédese en casa si está enfermo y use una mascarilla para proteger a los demás.
9. Coma productos lácteos hechos con leche pasteurizada o leche que ha sido hervida lo suficiente para eliminar los gérmenes que hacen daño.

Para conectarse a un centro de salud o clínica, contacte la línea de ayuda del Centro Nacional para la Salud de los Trabajadores Agrícolas, Una Voz para la Salud, al 1-800-377-9968 o envíe un mensaje por WhatsApp al 1-737-999-4162. 



¡Es gratis, confidencial y está disponible en inglés y en español!