

Norovirus: Información para 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 evitar 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. El virus puede contaminar los alimentos fácilmente porque es muy pequeño y se propaga con facilidad. Una persona se puede enfermar hasta con una muy pequeña cantidad de virus.

Los alimentos pueden contaminarse con norovirus en las siguientes situaciones:

- cuando las personas infectadas tienen heces o vómito en las manos y tocan los alimentos,
- cuando se ponen alimentos sobre mesones o superficies que tienen heces o vómito infeccioso, o
- cuando gotas diminutas de vómito de una persona infectada se esparcen por el aire y caen en los alimentos.

Los alimentos también pueden contaminarse en su fuente de origen. Por ejemplo:

- las ostras que se recogen en aguas contaminadas, o
- frutas y verduras que se contaminan en el campo.

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

Las personas enfermas por norovirus pueden liberar miles de millones de partículas de estos virus.

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 propagar el virus a los demás. Una persona puede contaminar fácilmente los alimentos y las bebidas que toque.

Y las personas que los consuman pueden contraer norovirus y enfermarse, lo cual puede causar un brote.

Se producen brotes de enfermedad por norovirus en hogares de ancianos, hospitales, restaurantes, cruceros, escuelas, salones para recepciones, campamentos de verano e incluso en las cenas familiares. Estos son todos lugares donde generalmente se consumen alimentos manipulados o preparados por otras personas.

Los norovirus causan alrededor del 50 % de todos los brotes de enfermedades transmitidas por los alimentos. Los trabajadores del sector alimentario causan la mayoría de los brotes de norovirus por alimentos contaminados que se notifican.



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

Alimentos comúnmente vinculados a los brotes:

- verduras de hojas verdes (como la lechuga)
- frutas frescas
- mariscos (como las ostras)

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

5 Sugerencias para evitar la propagación de norovirus

1. Practicar buena higiene de manos

Siempre lávese las manos cuidadosamente con agua y jabón

- especialmente después de ir al baño o cambiar pañales, y
- siempre 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.

2. 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 140 oF (60 oC) 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.

3. Cuando esté enfermo, no prepare alimentos para 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, instalaciones 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/>)

4. Limpie y desinfecte las superficies contaminadas

Después de vomitar o tener diarrea, limpie y desinfecte inmediatamente todas las superficies contaminadas. Use una solución hecha con cloro 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). También puede usar otros desinfectantes que estén registrados por la Agencia de Protección Ambiental (EPA) como eficaces contra los norovirus.

Consulte la lista de Desinfectantes de uso hospitalario eficaces contra los norovirus registrados por la EPA (similares al virus de Norwalk) (https://www.epa.gov/sites/production/files/2016-06/documents/list_g_norovirus.pdf)

5. Lave bien la ropa

Quítese la ropa o retire la ropa de cama que se pueda haber contaminado con vómito o heces y lávelas inmediatamente.

Haga lo siguiente:

- manipule los artículos sucios con cuidado sin agitarlos,
- use guantes de caucho o desechables cuando toque artículos sucios y lávese las manos después, y
- lave la ropa con detergente en el ciclo más largo y luego séquela a máquina.

¿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 "El lavado de las manos: Las manos limpias salvan vidas". (www.cdc.gov/handwashing/)



Consulte el sitio web de los CDC para mayor información en www.cdc.gov/norovirus