

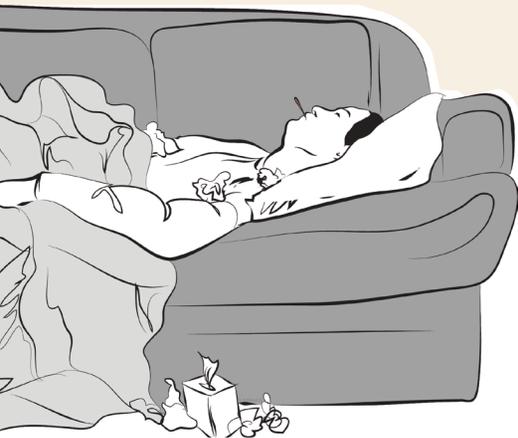
## INDICIOS DE ENFERMEDAD...

Quédese en casa cuando esté enfermo y dígame a su doctor que trabaja con vacas. Ponga atención extra al lavado de las manos e higiene al regresar a la lechería después de:

- Haber estado en el hospital.
- Haber tenido contacto con animales de otras granjas o en casa.
- Haber tenido contacto con mascotas o vida silvestre.

**Los granjeros** pueden reducir riesgos, establecer procedimientos de seguridad, proporcionar estaciones de lavado de manos y lavandería para lavado de ropa.

**Los trabajadores** pueden seguir las pólizas y procedimientos y usar el equipo de protección personal (PPE). Observe y aprenda el comportamiento del ganado y las señales de enfermedad. Lleve a cabo **buenas prácticas de higiene** y **reporte enfermedades**.



### ¿Preguntas? Contacte a:

**Center for One Health Research**

[deohs.washington.edu/cohr/](http://deohs.washington.edu/cohr/)

(206) 685-2654

**Peter Rabinowitz**, [peterr7@uw.edu](mailto:peterr7@uw.edu)

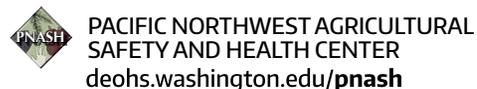
**Gemina Garland-Lewis**, [gemina@uw.edu](mailto:gemina@uw.edu)

Funded by the Pacific Northwest Agricultural Safety and Health Center, CDC/NIOSH Award #5 U54OH007544

Ilustraciones de Stacey Holland

Fotografías de Gemina Garland-Lewis

Este folleto fue desarrollado y validado con lecheros en el estado de Washington.



Rev. 5/16

# HIGIENE Y SALUD en lecherías



✓ **¡PROTÉJASE usted**

✓ **PROTEJA A sus vacas**

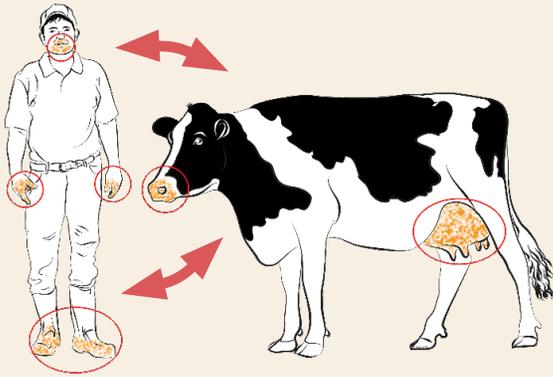
✓ **PROTEJA A SU familia!**



DEPARTMENT OF ENVIRONMENTAL & OCCUPATIONAL HEALTH SCIENCES  
UNIVERSITY of WASHINGTON - SCHOOL OF PUBLIC HEALTH

## ¡LOS GÉRMENES SE MUEVEN EN **AMBAS DIRECCIONES!**

Las bacterias se pueden transmitir de los humanos a las vacas o de las vacas a los humanos.



Algunas bacterias pueden ser benéficas, otras pueden ser dañinas. Los gérmenes se pueden transmitir de una vaca a un trabajador de varias maneras:

- Tocando a una vaca.
- Comiendo o bebiendo alimentos contaminados.
- Tocándose la boca, ojos o la nariz, con manos contaminadas.
- Usted puede introducir o transportar gérmenes a la lechería que podrían enfermar a las vacas.
- Usted puede llevar gérmenes del trabajo a su casa, que podrían enfermar a su familia.



## MANTENIENDO SALUDABLE A SU FAMILIA

- Lávese las manos y límpiese las botas antes de entrar a casa.
- Lave la ropa del trabajo en el trabajo, cuando sea posible, o mantenga la ropa del trabajo separada del resto de la ropa al lavarla en casa.
- Ponga cuidado extra a la limpieza o higiene si hay niños/as o ancianos viviendo en la casa, o si alguien en casa está enfermo.



## LAVARSE LAS MANOS

- Al empezar y finalizar el día de trabajo.
- Antes y después de comer.
- Después de quitarse los guantes.
- Después de actividades del cuidado de la salud de los animales o trabajar con estiércol.
- Lávese las manos con agua y jabón durante 20 segundos. Séquese con toallas limpias.

## MANTÉNGASE SANO EN EL TRABAJO

- Use ropa especialmente para el trabajo y botas.
- Consuma los alimentos en un área retirada del ganado y el establo.
- Evite tocar su boca, ojos o alimentos con las manos contaminadas.
- Tome precauciones extras al hacer actividades de alto riesgo, como cuidado de la **salud de los animales y tratamiento de animales enfermos.**
- Tome precauciones extras cuando esté enfermo y, cuando sea posible, limite el contacto cercano con los compañeros de trabajo y el ganado.



## MANTÉNGASE ALERTA CONTRA INDICIOS DE ENFERMEDAD EN USTED Y LAS VACAS

**En usted:** Busque síntomas como fiebre, infecciones de la piel, sarpullido (incluyendo áreas rojizas e hinchazón), diarrea, vómito y/o enfermedades respiratorias.

**En las vacas:** Busque señales como pérdida de apetito, tos, dificultad para respirar, descargas anormales, inflamación, debilidad, rencado y/o diarrea.