

CONSEJOS PARA PREVENIR LA PROPAGACIÓN DE LA CONJUNTIVITIS

La **conjuntivitis** es una **inflamación de la conjuntiva**, la membrana fina y transparente que recubre el interior del párpado y la parte blanca del ojo. Esta inflamación hace más visibles los vasos sanguíneos, lo que le **da al ojo un color rosado o rojizo**. Es una afección del ojo común y **se propaga fácilmente**. Te contamos a continuación unas **medidas básicas para prevenir su propagación**.

1



LÁVARSE FRECUENTEMENTE LAS MANOS CON AGUA TIBIA Y JABÓN, o si no se dispone de ellos, con un desinfectante de manos que contenga un mínimo del 60% en alcohol.

2



EVITAR TOCARSE O FROTARSE LOS OJOS. Esto puede empeorar la afección o transmitirla al otro ojo. Las conjuntivitis virales y bacterianas son afecciones muy contagiosas y transmisibles.

3



LAVAR FRECUENTEMENTE LAS FUNDAS DE LAS ALMOHADADAS, LAS SÁBANAS, Y LAS TOALLAS con agua caliente y detergente. Lavarse las manos después de haber tocado estos artículos.

4



DEJAR DE USAR LENTES DE CONTACTO al aparecer la conjuntivitis, hasta que el oftalmólogo te indique que puedes volver a usarlas. No compartir las lentillas con nadie.

5



NO USAR EL MISMO DISPENSADOR DE GOTAS PARA LOS OJOS para aplicarse gotas en el ojo infectado y el no infectado.

6



LIMPIARSE LAS SECRECIONES QUE SE TENGAN ALREDEDOR DE LOS OJOS varias veces al día, con las manos limpias y utilizando un paño limpio y húmedo o un pedazo de algodón sin usar.

7



NO COMPARTIR LOS ARTÍCULOS PERSONALES, como las almohadas, toallas de manos o baño, las gotas para los ojos, el maquillaje para los ojos o la cara, las gafas, etc.

8



LIMPIAR LAS GAFAS TENIENDO CUIDADO DE NO CONTAMINAR los artículos que se podrían compartir con otras personas (como las toallas de mano).

