



# El Reporte de Everclean

## Los Cinco Grandes

Se conocen más de cuatrocientos patógenos (bichos malos) de los alimentos. Estos incluyen bacterias, virus y parásitos. Los cinco más comunes se conocen como los "Cinco Grandes". A continuación se presentan los Cinco Grandes patógenos, su período de incubación, la duración de la enfermedad y sus síntomas:

| Nombre      | Período de incubación (después de haberse ingerido) | Duración de la enfermedad | Síntomas   |
|-------------|---|---------------------------|--|
| Shigella    | 1-3 días  | 4 a 7 días                | Retortijones, fiebre, diarrea.   |
| Salmonella  | 6-48 horas  | 1 a 2 días                | Diarrea, fiebre, retortijones, vómito.   |
| E.coli      | 3-4 días  | 2 a 8 días                | Diarrea severa (a menudo con sangre), dolor estomacal y vómito.  |
| Norovirus   | 1 a 2 días  | 1 a 3 días                | Náusea, vómito, retortijones, diarrea, fiebre, dolor de cabeza.  |
| Hepatitis A | 10 a 50 días  | 1 a 2 semanas             | Diarrea, orina oscura, ictericia, y síntomas parecidos a influenza: fiebre, dolor de cabeza, náusea y dolor abdominal. |

Si un médico lo/la diagnostica a usted con uno de los cinco grandes patógenos, hágalo saber a su supervisor. La comunicación es la clave para ser parte de la "SOLUCIÓN" y para evitar problemas.

## Los Cinco Fundamentales

Cuando se trata de mantener seguros los alimentos mediante la prevención (ver los Cinco Preventivos más abajo), hay cosas que usted puede hacer.

Cuando se trata de síntomas de una persona enferma, los síntomas fundamentales son:

- **Diarrea**- Este síntoma resulta en tres o más deposiciones muy sueltas en un período de 24 horas.
- **Fiebre** - Síntoma asociado con *Salmonella typhi*. La fiebre puede alcanzar niveles de 103 a 105 grados F.
- **Vómito** - Este síntoma es común entre muchos y diversos tipos de intoxicaciones con alimentos.

- **Ictericia** - Causa un color amarillento en el blanco de los ojos (esclerótica) y piel. Solicite atención médica si persiste.

- **Dolor de garganta con fiebre** - Aunque un dolor de garganta puede no ser causado por una infección, si usted tiene fiebre a la vez, usted está enfermo. Al toser, los gérmenes se dispersan rápidamente.

El hecho de trabajar con síntomas puede causar que otros se enfermen. Sea parte de la solución y no del problema. Hágale saber a su supervisor cuando usted sufre de uno de los Cinco Síntomas Fundamentales de la intoxicación por alimentos.

## Las Cinco Preventivas

Los "Cinco Preventivos" se pueden utilizar como herramienta de capacitación para enfocar la prevención de intoxicaciones por alimentos en la fuente (los empleados). Las intervenciones indicadas abajo reducirán la posibilidad de un brote y ayudarán a mantener los buenos hábitos de seguridad en los alimentos en el sitio de trabajo. Las medidas preventivas son:

- Lavado frecuente de manos y cambios frecuentes de guantes.
- Ningún contacto de manos desnudas con alimentos listos para ser ingeridos.
- Buena higiene personal.
- Mantener las temperaturas correctas de los alimentos.
- Evitar la contaminación cruzada.

Prevenga una enfermedad y proteja una marca. Haga lo correcto por la razón correcta. Dirigir todos los comentarios y preguntas a [info@evercleanservices.com](mailto:info@evercleanservices.com).

### Artículos de Interés Especial:

- Los Cinco Grandes
  - ❖ Los Cinco Fundamentales
  - ❖ Las Cinco Preventivas

### Everclean Services

Teléfono:  
(877) 532-5326  
(818) 874-1290

Fax:  
(818) 865-0465

Correo Electrónico:  
[info@evercleanservices.com](mailto:info@evercleanservices.com)