Cold, Flu and Transmissible Illness – Landscaping Meentig Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

El trabajo al aire libre en jardinería expone a los trabajadores a las condiciones meteorológicas, que aumentan el riesgo de contraer resfriados, gripe y otras enfermedades transmisibles. Estas enfermedades pueden propagarse rápidamente entre los miembros del equipo, lo que reduce la productividad y aumenta el absentismo. Entender cómo se propagan estas enfermedades y tomar medidas preventivas es esencial para mantener una plantilla sana.

CUÁL ES EL PELIGRO

Los resfriados, la gripe y otras enfermedades transmisibles son comunes, especialmente durante los meses más fríos o en entornos en los que los trabajadores están en estrecho contacto. La naturaleza exterior del trabajo de paisajismo puede debilitar el sistema inmunológico, haciendo a los trabajadores más susceptibles a estas enfermedades.

Riesgos Específicos

1. **Exposición al Frío**
    - Trabajar en condiciones de frío, humedad o viento puede disminuir las defensas del organismo, facilitando el contagio de un resfriado o gripe.
    - La exposición prolongada al frío sin la ropa adecuada puede provocar hipotermia o congelación.
1. **Contacto Directo con Otras Personas**
    - Las cuadrillas de paisajistas suelen trabajar en equipo, compartiendo herramientas, equipos y, a veces,

espacios cerrados como vehículos. Este estrecho contacto facilita la propagación de virus y bacterias.
- Las herramientas y superficies compartidas pueden albergar gérmenes, lo que conduce a la transmisión indirecta de enfermedades.

1. **Sistema Inmunológico Debilitado**

- El esfuerzo físico en condiciones climáticas adversas puede debilitar el sistema inmunitario, haciendo que los trabajadores sean más vulnerables a las infecciones.
- El estrés, la fatiga y la mala alimentación también pueden reducir la inmunidad.

COMO PROTEGERSE

1. **Medidas de Protección Personal**
2. **Ropa y Equipo Adecuados**

- Vístase en capas para mantenerse caliente y seco. Utilice capas interiores que absorban la humedad, capas intermedias aislantes y capas exteriores impermeables.
- Lleve gorro, guantes y bufanda para proteger las extremidades del frío.
- Tenga a mano ropa seca adicional para cambiarse si se moja.

1. **Higiene Personal**

- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón, especialmente antes de comer, después de ir al baño y después de toser o estornudar.
- Utilice desinfectante de manos con al menos un 60% de alcohol cuando no disponga de agua y jabón.
- Evite tocarse la cara, especialmente los ojos, la nariz y la boca.

1. **Hábitos Saludables**

- Manténgase hidratado y siga una dieta equilibrada rica en vitaminas y minerales.
- Duerma lo suficiente cada noche para que su cuerpo pueda recuperarse y fortalecerse.
- Haga ejercicio regularmente para reforzar su sistema inmunitario.

1. **Prácticas en el Lugar de Trabajo**
2. **Animar a los Trabajadores Enfermos a Quedarse en Casa**

    - Se debe animar a los trabajadores enfermos a que se queden en casa y se recuperen completamente antes de volver.
    - Implemente una política clara de bajas por enfermedad que apoye a los trabajadores para que se tomen el tiempo que necesiten para recuperarse sin miedo a perder ingresos o seguridad laboral.

1. **Desinfección de Herramientas y Espacios Compartidos**

    - Desinfecte periódicamente las herramientas y equipos compartidos para reducir el riesgo de transmisión de gérmenes.
    - Proporcione estaciones de desinfección de manos en áreas comunes y asegúrese de que los vehículos y equipos se limpien regularmente.

1. **Promover la Vacunación**

    - Anime a los trabajadores a vacunarse contra la gripe todos los años.
    - Considere la posibilidad de organizar una clínica de vacunación contra la gripe in situ donde los trabajadores puedan vacunarse.

1. **Capacitación y Concienciación**

    - Organice periódicamente charlas de seguridad sobre la importancia de la higiene y la vacunación.
    - Proporcione a los trabajadores información sobre cómo reconocer los síntomas del resfriado, la gripe y otras enfermedades transmisibles.

1. **Preparación para Emergencias**
2. **Vigilancia de los Síntomas**

    - Aliente a los trabajadores a autocontrolar los síntomas de resfríos, gripe y otras enfermedades, como fiebre, tos, dolor de garganta, dolores corporales y fatiga.
    - Establezca protocolos para informar de los síntomas y buscar atención médica en caso necesario.

1. **Plan de Reducción de Personal**

    - Esté preparado para posibles reducciones de personal durante la temporada alta de gripe y resfríos.

CONCLUSIÓN

Tomando medidas proactivas -como ropa adecuada, prácticas higiénicas, vacunación y quedarse en casa cuando estén enfermos- los trabajadores pueden protegerse a sí mismos y a sus compañeros de estas enfermedades comunes.