Common Cold Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

CHARLA DE SEGURIDAD PARA LOS RESFRIADOS

El resfriado común y la gripe son enfermedades del sistema respiratorio que se transmiten fácilmente de persona a persona en el lugar de trabajo. A menudo, estas enfermedades víricas se propagan a través de estornudos y toses que envían gotas que contienen virus al aire y que son inhaladas por otras personas. Estos virus también pueden contagiarse a través de objetos compartidos en el lugar de trabajo, como teléfonos, fotocopiadoras y pomos de las puertas.

CUÁL ES EL PELIGRO

EL RESFRIADO

Los resfriados son infecciones menores de la nariz y la garganta causadas por más de 200 virus diferentes.

Los resfriados son muy contagiosos. La mayoría de las veces se propagan cuando las gotas de líquido que contienen un virus del resfriado se transfieren por contacto. Estas gotitas también pueden ser inhaladas.

SÍNTOMAS DEL RESFRIADO COMÚN

Entre uno y tres días después de que el virus del resfriado entre en el cuerpo, comienzan a desarrollarse síntomas como: Goteo nasal, Congestión, Estornudos, Debilitamiento de los sentidos del gusto y del olfato, Rascarse la garganta, Tos.

EFECTOS NEGATIVOS DE ESTAR RESFRIADO

Menor energía – Uno de los mayores efectos del resfriado común es

que te roba la energía. Su cuerpo está trabajando horas extras para luchar contra el frío junto con tratar de mantener todas las funciones corporales regulares, por lo que, naturalmente, no estará en un nivel de energía normal.

Disminución de la concentración – Cuando no te sientes bien no puedes concentrarte completamente en la tarea que tienes entre manos. Ya sea que esté pensando en que no se siente bien o estornudando sin parar, su concentración en una tarea de trabajo se verá afectada negativamente.

Disminución de la moral: la moral es fundamental para trabajar de forma productiva y segura, especialmente como parte de un equipo. Cuando usted o los demás están enfermos a su alrededor, el estado de ánimo de todos puede verse afectado.

COMPLICACIONES DE UN RESFRIADO

Los resfriados mejoran en pocos días o semanas, independientemente de que la persona tome o no la medicación. Sin embargo, un virus del resfriado puede allanar el camino para que otras infecciones invadan el organismo, como las infecciones de los senos nasales o del oído y la bronquitis aguda. Una complicación común es una infección de los senos paranasales con una tos prolongada.

COMO PROTEGERSE

PREVENCIÓN DEL RESFRIADO COMÚN

La prevención del contagio del resfriado común se reduce a unos pocos principios básicos.

- Lávese las manos a menudo con agua y jabón.
- Evite tocarse la cara con las manos sin lavar.
- Manténgase alejado de las personas enfermas.
- Desinfecte las superficies que se tocan habitualmente.

Prevención / Solución

Una de las medidas más importantes que puede tomar para evitar el contagio de los resfriados y la gripe es fomentar el lavado de

manos. Todo el mundo en su lugar de trabajo debe lavarse las manos antes y después de ir al baño, antes de comer o preparar alimentos, y después de estornudar, toser o sonarse la nariz. Lavarse con agua y jabón durante al menos 15 segundos puede ayudar a prevenir la enfermedad, pero utilizar un desinfectante de manos a base de alcohol también puede ayudar. También puede ayudar a prevenir la propagación de enfermedades en el lugar de trabajo animando a los empleados a toser o estornudar hacia el suelo o hacia el hueco de sus brazos. También pueden toser o estornudar en un pañuelo de papel o una toalla de papel y lavarse las manos después. Además, una política sobre cuándo los empleados enfermos deben quedarse en casa y el fomento de la vacunación contra la gripe pueden ayudar a prevenir la propagación de los resfriados y la gripe.

Un lugar de trabajo saludable es lo mejor para todos. He aquí cómo ayudar:

1. Vacúnese contra la gripe anualmente y a tiempo.
2. Tápese la boca cuando tosa o estornuda.
3. Mantenga las manos alejadas de los ojos, la nariz y la boca.
4. Lávese las manos -con frecuencia- con abundante jabón y agua tibia.
5. Mantenga desinfectadas las superficies comunes.
6. Distanciarse socialmente durante la temporada de gripe.
7. Sea amable con su sistema inmunológico.
8. Quédese en casa si está enfermo.

CONCLUSIÓN

La mayoría de nosotros puede luchar contra un resfriado común sin mayores problemas. Dicho esto, sigue siendo importante tratar de evitar tener un resfriado o contagiar a otros. Cuando se sienta indispuesto, dase cuenta de los efectos que tiene en usted y en su trabajo. Luche contra el impulso de tomar atajos, especialmente cuando se trata de trabajar con seguridad cuando esté enfermo.