Flu Safety Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

INTRODUCCIÓN

¿Quién no ha sufrido alguna vez la experiencia de verse afectado por la gripe? Los mayores de 65 años y las personas con un sistema inmunitario débil corren un riesgo especial. Las temporadas de gripe varían en intensidad de un año a otro. En las últimas 3 décadas, el virus de la gripe ha sido más activo en febrero y diciembre. Pero el virus suele ser más activo a finales de octubre y dura hasta principios de mayo.

CUÁL ES EL PELIGRO

VACUNAS CONTRA LA GRIPE

Prevención de la gripe y el resfriado en el lugar de trabajo. La vacunación contra la gripe es la mejor manera de prevenir la infección por el virus de la gripe, pero no existen vacunas para prevenir los resfriados comunes. La vacuna de la gripe también se recomienda a las personas con alto riesgo de sufrir complicaciones por la gripe.

La vacunación antigripal reduce la probabilidad de contraer la gripe incluso en adultos sanos. Es importante vacunarse contra la gripe todos los años, ya que las vacunas se actualizan anualmente para incluir las cepas de gripe más recientes.

Para que la vacuna tenga tiempo suficiente para estimular la producción de anticuerpos antes de la temporada de gripe, asegúrese de vacunarse durante el otoño. La vacunación en el lugar de trabajo es obligatoria y pagada por los empleadores de las personas que trabajan en algunas industrias (por ejemplo, para los

trabajadores sanitarios en contacto directo con pacientes o fluidos corporales infectados). En otros sectores es voluntaria, aunque los empresarios pueden financiar programas de vacunación en el lugar de trabajo porque así se maximiza el número de empleados que se inmunizan y se minimiza el absentismo debido a la infección por gripe. Los empresarios también pueden ayudar a su personal a vacunarse facilitando la obtención de la vacuna contra la gripe.

COMO PROTEGERSE

PREVENCIÓN GENERAL DEL CONTAGIO DE LA GRIPE

Formas de prevenir el contagio de la gripe

1. Vacunarse es la mejor manera de prevenir el contagio de la gripe.
2. Evite el contacto estrecho con personas enfermas. Cuando estés enfermo, mantén la distancia con los demás para evitar que ellos también enfermen.
3. Si es posible, quédese en casa y no vaya al trabajo, al colegio o a hacer recados cuando esté enfermo. Esto ayudará a evitar el contagio de tu enfermedad a los demás. Imagínese que más de la mitad de su equipo de trabajo faltara al trabajo durante más de una semana debido a que un trabajador infectado llegara al trabajo. En algunas empresas en las que los plazos son ajustados una situación como esta puede causar graves problemas financieros.
4. Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo de papel al toser o estornudar. Puede evitar que los que te rodean enfermen.
5. Lavarse las manos con frecuencia le ayudará a protegerse de los gérmenes. Si no dispone de agua y jabón, utilice un desinfectante de manos a base de alcohol.
6. Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca. Los gérmenes suelen propagarse cuando una persona toca algo que está contaminado con gérmenes y luego se toca los ojos, la nariz o la boca.
7. Limpie y desinfecte las superficies que se tocan con frecuencia en casa, el trabajo o la escuela, especialmente

cuando alguien está enfermo.

CONSEJOS PARA PREVENIR EL CONTAGIO DE LA GRIPE EN EL TRABAJO

Los empleados son un recurso crucial en cualquier empresa. Los pasos a seguir durante la temporada de gripe, para proteger a los empleados son:

1. Anime a todos los empleados a vacunarse contra la gripe estacional cada otoño. Los CDC recomiendan que todos los mayores de 6 meses se vacunen contra la gripe cada año.
2. Considere la posibilidad de organizar una clínica de vacunación contra la gripe en su lugar de trabajo, si es posible. 3. Proporcione recursos a los empleados sobre dónde pueden vacunarse contra la gripe en su comunidad. La aplicación de búsqueda de vacunas es un servicio gratuito en línea para buscar vacunas en sus áreas.
3. Desarrolle y revise las políticas de baja por enfermedad que animan a los trabajadores enfermos a quedarse en casa sin miedo a ninguna represalia.
4. Aconseje a todos los empleados que se queden en casa si están enfermos hasta al menos 24 horas después de que la fiebre (temperatura de 100 grados Fahrenheit o 37,8 grados Celsius o más) haya desaparecido sin el uso de medicamentos antifebriles.
5. Se debe pedir a los empleados enfermos que se vayan a casa. Los empleados que parezcan tener un síntoma de gripe al llegar o que se enfermen durante la jornada laboral deben ser separados rápidamente de los demás y se les debe pedir que se vayan a casa.
6. Desarrolle otras políticas flexibles que permitan a los trabajadores laborar por teletrabajo (si es factible) y cree otras políticas de permisos que permitan a los trabajadores quedarse en casa para cuidar a familiares enfermos o cuidar a los niños si los colegios cierran.
7. Indique a los empleados que estén bien, pero que tengan un familiar enfermo en casa con gripe, que pueden ir a trabajar como de costumbre. Estos empleados que tienen una

determinada condición médica subyacente o que están embarazadas deben llamar rápidamente a su proveedor de atención médica para que les aconseje si se enferman.

8. Proporcione recursos y un entorno de trabajo que promueva acciones preventivas para reducir la propagación de la gripe. Por ejemplo, proporcione pañuelos de papel, cubos de basura que no se puedan tocar, jabón de manos y/o desinfectante de manos.
9. Las enfermedades pueden tener un aspecto diferente en hombres y mujeres. Así ocurre con la enfermedad de las arterias coronarias. Lo mismo ocurre con la osteoporosis, el lupus y la depresión. Y puede ser cierto en el caso de la gripe. “El concepto de gripe masculina, tal como se define comúnmente, es potencialmente injusto”. Necesitamos comprender mejor cómo afecta la gripe a los hombres y a las mujeres y por qué puede afectarles de forma diferente.
10. Hasta entonces, todos debemos hacer lo que podamos para prevenir la gripe y limitar su propagación. Vacunarse contra la gripe, lavarse bien las manos y evitar a los demás mientras se está enfermo son buenos primeros pasos.

MÁS PROTECCIÓN/PREVENCIÓN

Mantenerse sano reduce el riesgo de infecciones como el resfriado y la gripe.

- Mantenga una dieta saludable.
- Haga ejercicio con regularidad, pero evita los ejercicios muy extenuantes;
- Evite el estrés;
- Duerma mucho;
- Dejar de fumar:
- Manténgase bien hidratado bebiendo mucho líquido;
- Beba alcohol con moderación.

CONSEJOS DE SALUD

Duerma lo suficiente, manténgase físicamente activo, controle el estrés, beba mucho líquido y coma alimentos nutritivos.

CONCLUSIÓN

Los lugares de trabajo deben estar equipados con una serie de productos de higiene que pueden utilizarse para prevenir la transmisión del resfriado y la gripe. Entre ellos se encuentran pañuelos de papel, jabón, toallas de papel y geles y toallitas desinfectantes. Hable con su empleador para que le proporcione estos productos si aún no lo hace.