

## **Guía para la prevención de la Influenza A(H1N1) en los trabajadores en sus empresas - Junio 25, 2009 (1)**

Nota: Esta guía ha sido actualizada el 25 de junio del 2009 para precisar que un trabajador que ha estado expuesto a una persona enferma con la influenza A(H1N1) puede continuar trabajando a menos que se enferme.

La pandemia por el virus de la influenza A(H1N1) ha infectado múltiples países y continúa expandiéndose. Las empresas y los trabajadores juegan un papel clave en la protección de la salud de los trabajadores y de su seguridad, así como en limitar el impacto negativo de la pandemia sobre el individuo, la comunidad y la economía de la nación. La intención de esta guía interina es informar y educar a los trabajadores y empleadores acerca de las precauciones y prácticas para minimizar el riesgo del trabajador potencialmente expuesto a enfermarse y a contribuir con la expansión de la pandemia en el lugar de trabajo a través de estrategias de prevención, prepararse adecuadamente en la eventualidad de que un trabajador presente la enfermedad.

La guía puede cambiar en cuanto se conozca información adicional sobre la influenza A(H1N1). Por favor verifique periódicamente la actualización de esta guía.

### **Síntomas de esta Influenza A(H1N1)**

Los síntomas de esta enfermedad son similares a los de la gripe estacional e incluyen fiebre, tos, dolor de garganta, secreción o congestión nasal, dolores osteomusculares, dolor de cabeza, escalofríos y cansancio. Un número importante de personas infectadas con este virus también presenta vómitos y diarrea. También como la gripe estacional, han ocurrido casos severos e incluso fallecidos asociados con este virus.

### **Prevención de la Enfermedad en los empleados**

La expansión de esta epidemia se cree que sucede en forma similar a como lo hace la gripe estacional. Los virus de la influenza se contagian principalmente de persona a persona a través de la tos o estornudos de personas enfermas. Algunas personas pueden contagiarse tocando objetos contaminados con el virus y luego tocándose los ojos, la boca o la nariz.

### **¿Qué pueden hacer los empleadores para proteger a sus trabajadores?**

Fomentar que los trabajadores enfermos permanezcan en casa, lejos del centro laboral y proveer una política flexible al respecto.

Promover prácticas de control de la infección en el lugar de trabajo, colocando avisos que recuerden a los trabajadores que deben cubrirse la boca al toser, usar pañuelos descartables y lavarse las manos frecuentemente.

Proveer guías escritas (vía e-mail) sobre la influenza A(H1N1) en un lenguaje apropiado. Los empleadores deben trabajar en conjunto con sus autoridades de Salud Pública para asegurar que están ofreciendo la información más apropiada y actualizada sobre la pandemia.

Proveer las facilidades suficientes para el lavado de las manos y gel desinfectante para manos con base de alcohol (al menos al 60%) en las diferentes áreas del trabajo como los baños, corredores, etc.

Proveer pañuelos de papel, desinfectantes y toallas descartables para que los empleados puedan limpiar sus superficies en su área de trabajo, así como basureros adecuados.

Un estudio demostró que el virus de la influenza puede sobrevivir en la superficie e infectar a una persona entre 2 y 8 horas luego de haber sido depositado en la superficie. Para reducir la chance de esparcir el virus de la pandemia influenza A(H1N1), se debe desinfectar las superficies comúnmente tocadas en el centro laboral, tales como las superficies en los baños, las manijas de las puertas, las áreas en las cafeterías, etc. con desinfectantes de acuerdo a las indicaciones en la etiqueta del producto.

**¿Qué pueden hacer los empleados para reducir la expansión de la influenza A(H1N1) en el centro laboral?**

Permanecer en casa si se enferman. Si tienes síntomas de gripe, permanecer en casa por 7 días desde el inicio de los síntomas o luego de pasar 24 horas sin molestias, lo que primero suceda. Siguiendo estas recomendaciones se ayudará a que otros trabajadores no se infecten.

Los empleados que están sanos pero que tienen un familiar en casa con la influenza A(H1N1) pueden ir a trabajar normalmente. Sin embargo, ellos deberían monitorizar su salud todos los días y notificar a su jefe y permanecer en casa si caen enfermos.

Los empleados que presenten síntomas de gripe y tienen una condición médica de fondo o están embarazadas deberían solicitar atención médica debido a que podrían necesitar el uso de antivirales para prevenir complicaciones.

Cubrir la nariz y boca con un papel tissue o con papel higiénico cuando tosen o estornudan. Luego elimine el papel en un basurero.

Lave sus manos frecuentemente con agua y jabón, especialmente luego de toser o estornudar. Los geles desinfectantes basados en alcohol pueden usar cuando no se dispone de agua y jabón.

Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca, los gérmenes se esparcen de ese modo.

Evite contacto con personas enfermas. Si un empleado sospecha haber estado expuesto a un enfermo con el virus de la influenza A(H1N1) debe continuar trabajando y su salud debe ser monitoreada, debiendo notificar a su supervisor y permanecer en casa si se enfermase.

Manejo del Empleado expuesto en su lugar de trabajo luego de que exista un caso confirmado de la nueva Influenza

**Qué debemos hacer cuando un empleado viene a trabajar con síntomas de gripe en una comunidad en donde circula libremente el virus de la influenza A(H1N1):**

Notificar a su supervisor o jefe

Enviar al trabajador a su casa tan pronto como sea posible.

Si necesita ir o pasar por áreas comunes, debe cubrirse al toser o estornudar con un pañuelo o una máscara.

Asegurarse de que el empleado permanezca en casa durante 7 días luego del inicio de las molestias o hasta un día libre de síntomas.

**Fuentes Revisadas**

1. <http://www.cdc.gov/h1n1flu/guidance/workplace.htm>