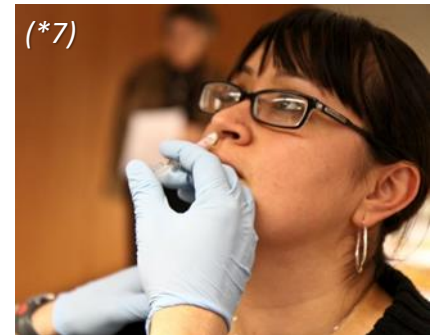


La gripe es una enfermedad respiratoria contagiosa causada por los virus de la influenza que infectan la nariz, garganta y pulmones. De acuerdo a la CDC, la mayoría de los expertos creen que la gripe se esparce cuando las personas que ya tienen el virus tosen, estornudan o hablan cerca de otros. La gripe también puede ser esparcida a veces al tocar una superficie que tiene el virus y luego tocar la cara. Alguien puede ser contagioso 1 día antes de que desarrollen los síntomas de la gripe y hasta 5 a 7 días después de enfermarse. La temporada de gripe comienza alrededor de Octubre y dura hasta Mayo, pero la mayoría de la actividad de gripe ocurre en los meses de **Diciembre, Enero y Febrero** cada año.

**La Cláusula de Deber General OSHA 5(a)(1)** *Cada empleador debe proveer a cada uno de sus empleados un empleo y lugar de trabajo libre de riesgos reconocibles que estén causando o puedan causar la muerte o daños físicos serios a sus empleados.*



La gripe usualmente comienza de repente, con estos síntomas:

- Fiebre (pero no todos lo que tienes gripe tendrán fiebre)
- Escalofríos
- Escurrimiento o congestión nasal
- Dolor de garganta
- Tos
- Dolor de cabeza
- Fatiga
- Náusea
- Dolor muscular

La mayoría de las personas que tienen la gripe se recuperarán en unos días y casi siempre dentro de dos semanas, pero algunas personas pueden desarrollar complicaciones como neumonía, que puede terminar siendo peligroso, por lo tanto es importante **tomar en serio la gripe** y no seguir 'trabajando durante el padecimiento'. La mayoría de las personas con gripe no necesitan cuidado médico o medicinas antivirales. Si te enfermas con síntomas de gripe en muchos casos, deberías **quedarte en casa y evitar el contacto con otras personas** excepto tu cuidado médico.

## CONSEJOS PARA RECORDAR DURANTE LA TEMPORADA DE GRIPE:

- Ponte la vacuna de la gripe anualmente
- Anima a los que están a tu alrededor a ponerte la vacuna de la gripe
- Cubre tu boca y nariz con un pañuelo al toser o estornudar
- Quédate en casa y alejado de otros si estás enfermo, **no vayas al trabajo** y arriesgues infectar a tus compañeros.
- Busca atención médica si los síntomas son severos
- Evita el contacto cercano con otros que están enfermos
- Toma medicamentos antivirales si te los prescriben
- Toma tiempo para recuperarte, no trabajes 'durante la enfermedad'

Todos los de 6 meses de edad y más deberían ponerse la vacuna de la gripe. Las vacunas de gripe estacional tienen un registro de seguridad muy bueno.



## COPYRIGHT Y RENUNCIA DE RESPONSABILIDAD

Este material es la propiedad intelectual de Weeklysafety.com, LLC. La compra de este material de Weeklysafety.com, LLC permite al dueño el derecho de usar este material con el propósito de seguridad en el espacio de trabajo y educación. El uso de este material para cualquier otro propósito, particularmente uso comercial, está prohibido. Este material, incluyendo las fotografías, no puede ser re-venido. Weeklysafety.com, LLC no garantiza ni asume ninguna responsabilidad legal o responsabilidad de la precisión, integridad o utilidad de ninguna información, aparato, producto o proceso expuesto en estos materiales. Las fotos mostradas en esta presentación pueden representar situaciones que no están en cumplimiento con los requerimientos de seguridad aplicables de la Administración de Salud y Seguridad Ocupacional (OSHA). Estos materiales están destinados solo a propósitos informativos y no es la intención de Weeklysafety.com, LLC proveer entrenamiento basado en el cumplimiento. La intención es abordar la concientización de riesgos en la construcción e industrias relacionadas y reconocer los riesgos potenciales presentes en muchos espacios de trabajos. Estos materiales están destinados a discutir solamente las Regulaciones Federales, ya que los requerimientos Estatales pueden ser más rigurosos. Muchos estados operan su propio OSHA del estado y pueden tener estándares diferentes a la información presentada en este entrenamiento. Es la responsabilidad del empleador y sus empleados el cumplir con todas las reglas de seguridad y regulaciones OSHA pertinentes en la jurisdicción en la cual trabajan.

## RECONOMIENTO DE FOTOS

A menos que se especifique debajo, todas las fotos son propiedad intelectual de Weeklysafety.com, LLC y no pueden ser usadas en cualquier otro material de entrenamiento ni ser re-venidas para ningún propósito.

- (\*1) Fotografía – Tina Franklin. Sneeze. <https://www.flickr.com/photos/97481684@N08/13397331035/>
- (\*2) Fotografía – U.S. Army Corps of Engin.... Flu vaccination (...). <https://www.flickr.com/photos/europedistrict/4092914530/>
- (\*7) Fotografía – U.S. Army Corps of Engin.... Flu vaccination (...). <http://www.flickr.com/photos/eruopedistrict/4092918764/>
- (\*8) Fotografía – FLU.GOV. [http://www.flu.gov/prevention-vaccination/vaccination/flugov\\_infographic.html](http://www.flu.gov/prevention-vaccination/vaccination/flugov_infographic.html)

Creative Commons License: <https://creativecommons.org/licenses/by-nd/2.0>

Para más información en este tema semanal de seguridad, otros temas que están disponibles y la lista completa de preguntas frecuentes por favor visita [www.weeklysafety.com](http://www.weeklysafety.com) o envía un correo a [safety@weeklysafety.com](mailto:safety@weeklysafety.com).