

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.*



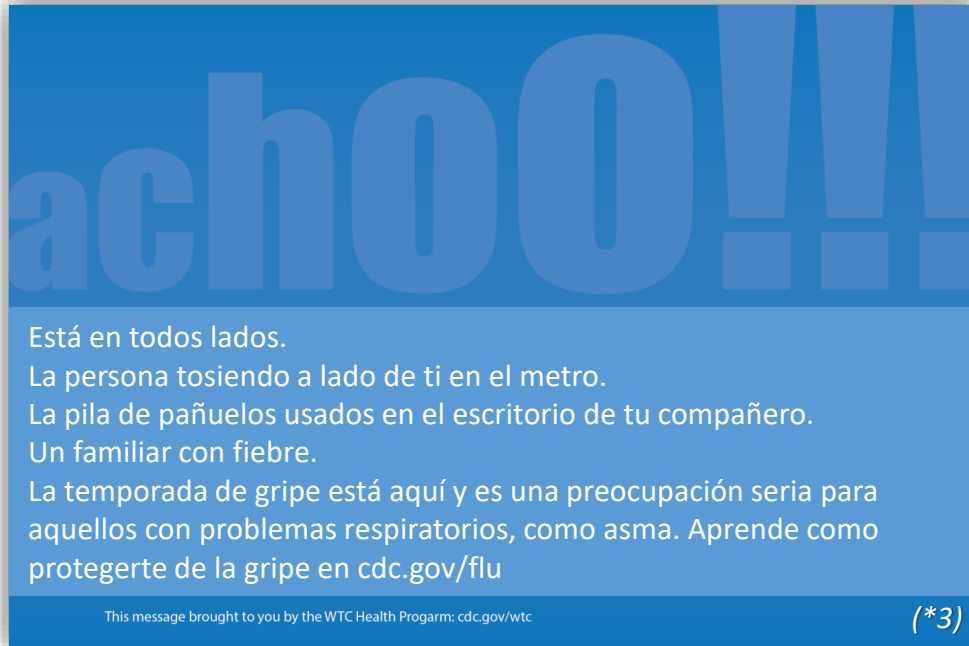
**OSHA Estándar 1926.21(b)(2)** *El empleador debe instruir a cada empleado en el reconocimiento y evasión de condiciones inseguras y las regulaciones aplicables a su entorno de trabajo para controlar o eliminar cualquier riesgo u otra exposición a enfermedades o lesiones.*

( \*1 )

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

*¿Sabías que...hay un promedio estimado de 200,000 personas al año que son hospitalizados por complicaciones de la gripe?*



Está en todos lados.  
La persona tosiendo a lado de ti en el metro.  
La pila de pañuelos usados en el escritorio de tu compañero.  
Un familiar con fiebre.

La temporada de gripe está aquí y es una preocupación seria para aquellos con problemas respiratorios, como asma. Aprende como protegerte de la gripe en [cdc.gov/flu](http://cdc.gov/flu)

This message brought to you by the WTC Health Program: [cdc.gov/wtc](http://cdc.gov/wtc)

(\*3)

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'.

(\*4)



Did you know... it is estimated that an average of

**200,000 PEOPLE PER YEAR**

**Emergency Room**

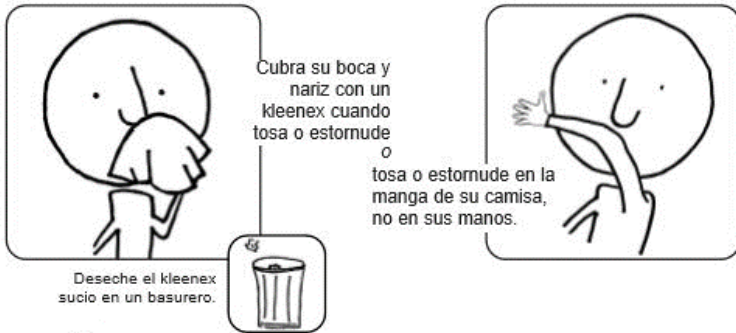
are hospitalized due to flu-related complications?

Si los síntomas de la gripe no paran, **busca atención médica inmediatamente si estos síntomas ocurren:**

- Dificultad para terminar
- Confusión
- Vómito severo
- Dolor de pecho

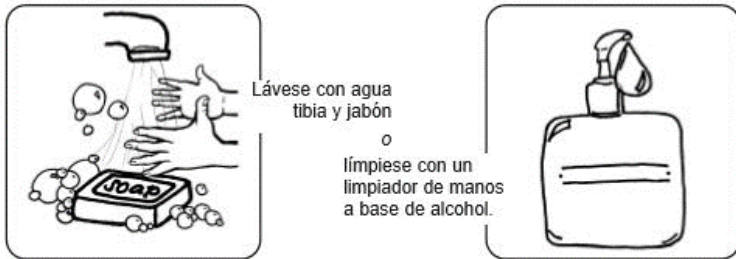
¡Pare la propagación de gérmenes que lo enferman a usted y a otras personas!

## Cubra SU tos



## Lávese las manos

después de toser o estornudar.



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. Si tienes gripe, quédate en casa y recupérate. **No vayas al trabajo** y arriesgues infectar a tus compañeros.

### DETÉN EL ESPARCIMIENTO DE GÉRMENES EN EL TRABAJO Y EN CASA

- Evita contacto cercano con personas enfermas.
- Quédate en casa y lejos de otros cuando estés enfermo.
- Evita tocar tus ojos, nariz y boca.
- Cubre tu boca y nariz con un pañuelo al toser o estornudar.

### GUÍA CON EL EJEMPLO

- Vacúnate anualmente.
- Anima a tus compañeros y familia a vacunarse.
- Practica buenos hábitos de salud.

(\*5)

De acuerdo a la CDC, la **prevención es mejor que la cura** cuando se trata de cualquier enfermedad, incluyendo la gripe.

Cada año, en promedio, 5% - 20% de la población obtiene la gripe y esto cuesta billones de dólares anualmente.

La gripe puede enfermar a cualquiera, incluso a aquellos que usualmente parecen fuertes y saludables. Los empleados deben tener su inyección de influenza anual para protegerse en contra de esta enfermedad y para prevenir la pérdida de tiempo inesperado en el trabajo.

La CDC recomienda que todos los de 6 meses y más reciban una vacuna anual contra la gripe como el primer y más importante paso en la protección en contra de la gripe.



(\*7)

**FLU MYTHS VS. FLU FACTS**

- MYTH**: THE FLU SHOT CAN GIVE ME THE FLU
- FACT**: FLU VIRUSES USED IN FLU SHOTS ARE INACTIVATED, SO THEY CANNOT CAUSE INFECTION
- FACT**: IF YOU GET THE FLU VACCINE, YOU ARE ABOUT 60% LESS LIKELY TO NEED TREATMENT FOR THE FLU
- MYTH**: I SHOULD WAIT TO GET VACCINATED SO THAT I'M COVERED THROUGH THE END OF THE SEASON
- FACT**: PEOPLE SHOULD GET A FLU SHOT AS SOON AS THEY ARE AVAILABLE BECAUSE IT TAKES ABOUT TWO WEEKS FOR ANTIBODIES TO DEVELOP
- MYTH**: VACCINES ARE NOT PROVEN TO PREVENT THE FLU
- FACT**: GETTING THE FLU SHOT PROVIDES BENEFITS SUCH AS THE POTENTIAL TO REDUCE ILLNESS AND PREVENT TIME LOST FROM WORK
- MYTH**: IT IS BETTER TO GET THE FLU THAN TO GET A FLU VACCINE

For more flu myths and facts, go to [www.cdc.gov/flu/keyfacts.htm](http://www.cdc.gov/flu/keyfacts.htm) or [www.cdc.gov/flu/about/qa/miscconceptions.htm](http://www.cdc.gov/flu/about/qa/miscconceptions.htm)

(\*6)

**FLU.GOV** Know what to do about the flu.

## Flu Season Is Here Get Vaccinated Today

### Who should get the vaccine?

**EVERYONE 6 MONTHS AND OLDER** | **PEOPLE AT HIGH RISK**

Everyone **6 MONTHS OF AGE AND OLDER** should get the flu vaccine. Seasonal flu vaccines have a very good safety track record.

It is especially **IMPORTANT TO GET THE VACCINE IF YOU, SOMEONE YOU LIVE WITH, OR SOMEONE YOU CARE FOR IS AT HIGH RISK** of complications from the flu.

- ✓ Children & Infants
- ✓ Pregnant Women
- ✓ Seniors
- ✓ People with Disabilities
- ✓ People with Health Conditions
- ✓ Travelers & People Living Abroad

### How should I get the vaccine?

There are **TWO TYPES** of vaccine, the flu shot and the nasal spray. Both protect against the same virus strains.

FLU SHOT	NASAL SPRAY
Made with inactivated (killed) flu virus	Made with weakened live flu virus
Given by needle	Given with a mist sprayed in your nose
Approved for use in healthy people older than 6 months and people with chronic health conditions	Approved for healthy people between the ages of 2 and 49, except pregnant women

(\*8)

## 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.
- Practica buenos hábitos de salud, lávate las manos seguido.
- Quédate en casa y alejado de otros si estás enfermo.
- 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'.

## Remember to "Take 3" <sup>(\*9)</sup> actions to fight flu this season

*Recuerda "tomar 3" acciones para combatir la gripe esta temporada.*

- ① **Get your Flu Vaccine**  
Also available in mist  
*Obtén tu vacuna de la gripe*
- ② **Take preventative actions**  
*Toma acciones preventivas*
- ③ **Take antivirals**  
if you get the flu, as prescribed by your doctor.  
*Toma antivirales si te los prescriben*

## 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/>
- (\*3) Fotografía – NIOSH. Flu\_final. <https://www.flickr.com/photos/niosh/16400619086/>
- (\*4) Fotografía – CDC. Free Resources. <http://www.cdc.gov/flu/freeresources/animated-hospitalization.htm>
- (\*5) Fotografía – Minnesota Department of Health. Cover Your Cough.  
<http://www.health.state.mn.us/divs/idepc/dtopics/infectioncontrol/cover/gen/cycpgenspa.pdf>
- (\*6) Fotografía – CDC Foundation. businesspulse. <http://www.cdcfoundation.org/businesspulse/flu-prevention-infographic>
- (\*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)
- (\*9) Fotografía – CDC. Free Resources. <http://www.cdc.gov/flu/freeresources/animated-take3.htm>

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).