

La gripe estacional es una enfermedad respiratoria contagiosa causada por virus de la influenza que infectan la nariz, garganta y pulmones. 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 al tocar una superficie que tenga el virus y luego tocarse el rostro. Alguien puede ser contagioso 1 día antes de desarrollar los síntomas de la gripe y hasta 5 a 7 días después de estar enfermo.

La temporada de gripe comienza alrededor de Octubre y dura hasta Mayo, pero la mayor parte de la actividad de la gripe ocurre en los meses de **Diciembre, Enero y Febrero** cada año.

La gripe usualmente llega repentinamente, con algunos o todos estos síntomas:

- fiebre o sentirse con fiebre/escalofríos
- tos
- dolor de garganta
- secreción nasal o nariz tapada
- dolor muscular o de cuerpo
- dolores de cabeza
- fatiga (cansancio)



0001854

La mayoría de las personas con gripe no necesitan cuidado médico ni drogas antivirales. Si tiene gripe, quédese en casa y recupérese. **No vaya a trabajar** y arriesgue el infectar a sus compañeros de trabajo.

**Personas con gripe son más contagiosas durante los primeros 3 días de su enfermedad.**

## DETENGA EL ESPARCIMIENTO DE LOS GÉRMENES

- Evite el contacto cercano con personas enfermas.
- Quédese en casa y lejos de otros cuando esté enfermo.
- Evite tocar sus ojos, nariz o boca.
- Cubra su boca y nariz con un pañuelo al toser o estornudar.

## DE EL EJEMPLO

- Vacúnese anualmente.
- Anime a tu familia a vacunarse.
- Practique buenos hábitos de salud.

Una vacuna contra la gripe es la primera y mejor manera de reducir la probabilidad de tener gripe y de esparcirla a otros. La CDC recomienda que todos los de 6 meses y más edad reciban una vacuna contra la gripe anualmente como el primer y más importante paso para proteger en contra de la gripe.

Las vacunas contra la gripe tienen un buen registro de seguridad. Cientos de millones de American han recibido las vacunas contra la gripe de manera segura en los últimos 50 años y ha existido investigación exhaustiva que soporta la seguridad de las vacunas contra la gripe.



000085

- Si se enferma de gripe, quédese en casa al menos 24 horas después de que su fiebre se vaya sin el uso de medicinas para reducir fiebre.
- Si es diagnosticado con o sospecha que tiene gripe, pero no tiene fiebre como síntoma, quédese en casa por al menos 4-5 días después del inicio de los síntomas.

## COPYRIGHT Y RENUNCIA DE RESPONSABILIDAD

Éste material es la propiedad intelectual de Weeklysafety.com, LLC. La compra de éste material de Weeklysafety.com, LLC permite al dueño el derecho de usar éste material con el propósito de seguridad en el espacio de trabajo y educación. El uso de éste material para cualquier otro propósito, particularmente uso comercial, está prohibido. Éste 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 ésta presentación pueden representar situaciones que no están en cumplimiento con los requerimientos de seguridad aplicables de la Administración de Salud y Seguridad Ocupacional (OSHA). Éstos 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 éste 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.

- 000085 AdobeStock License for Weeklysafety.com
- 0001834 Shutterstock License for Weeklysafety.com

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).