SEGURIDAD EN LA OFICINA || Gripe Estacional

Volumen 4 Edición 1

La gripe estacional es una enfermedad respiratoria contagiosa causada por 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 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.

0001836

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 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.*

Review this safety topic to learn more about why seasonal flu prevention at home and at work is so important, the common symptoms of the flu, what to do if you get the flu and tips to keep in mind during the flu season.

© Weeklysafety.com, LLC

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)

¿ES UN RESFRIADO O GRIPE?

Señales y Síntomas	Resfriado	Gripe
Inicio de síntomas	Gradual	Abrupto
Fiebre	Infrecuente	Usual
Dolores	Ligero	Usual
Escalofríos	Poco común	Bastante común
Fatiga, debilidad	A veces	Usual
Estornudos	Común	A veces
Dolor de pecho, tos	Medio a moderado	Común
Nariz congestionada	Común	A veces
Dolor de garganta	Común	A veces
Dolor de cabeza	Infrecuente	Común

0001849

Si los síntomas de la gripe no disminuyen, **busque atención médica inmediata si cualquiera de estos síntomas ocurre:**

- dificultad al respirar
- dolor persistente en el pecho o abdomen
- falta de orina
- confusión o mareo persistente
- convulsiones
- dolor muscular severo o debilidad
- condiciones médicas crónicas que empeoran

La mayoría de las personas que tienen gripe se recuperarán en algunos días y casi siempre dentro de dos semanas, pero algunas personas pueden desarrollar complicaciones, como neumonía, que puede terminar amenazando la vida, por lo cual es importante **tomar la gripe seriamente** y no continuar solo 'trabajando a través de ella'.

© Weeklysafety.com, LLC

La mayoría de las personas con gripe no necesitan cuidado médico ni drogas antivirales. Si se enferma con síntomas de gripe, en la mayoría de los casos, debe **quedarse en casa** y **evitar contacto con otras personas**, excepto para obtener cuidado médico.

Si tiene gripe, quédese en casa y recupérese. **No vaya a trabajar** y arriesgue el infectar a sus compañeros de trabajo.

DETENGA EL ESPARCIMIENTO DE LOS GÉRMENES EN EL TRABAJO Y EN CASA

- 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 los compañeros de trabajo y familia a vacunarse.
- Practique buenos hábitos de salud.

© Weeklysafety.com, LLC

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 tiene la gripe y esto cuesta billones de dólares anualmente.

Obtenga la Vacuna contra la Gripe 0000085

La gripe puede enfermas a cualquiera, incluso las personas que usualmente parecen fuertes y saludables. Los empleados deben obtener su vacuna contra la gripe anualmente para ayudar a protegerlos en contra de esta enfermedad y también previene el tiempo perdido inesperadamente del trabajo.

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.

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.

0001850

© Weeklysafety.com, LLC

CONSEJOS A RECORDAR DURANTE LA TEMPORADA DE GRIPE:

- Póngase la vacuna contra la gripe anualmente.
- Anime a los que están a su alrededor a ponerse la vacuna contra la gripe.
- Practique buenos hábitos de salud, lave sus manos a menudo.
- Quédese en casa y alejado de otros si está enfermo.
- Busque atención médica si los síntomas son severos.
- Evite el contacto cercano con otros que estén enfermos.
- Tome medicamentos antivirales si se los prescriben.
- Tome tiempo para recuperarse, no 'siga a través de ella'.

0001838

0001852

Tomo Acción para Prevenir la Gripe

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

- 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 del trabajo por al menos 4-5 días después del inicio de los síntomas.

© Weeklysafety.com, LLC

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-vendido. 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-vendidas para ningún propósito.

- 0000085 AdobeStock License for Weeklysafety.com
- 0001157 Minnesota Department of Health. health.state.mn.us/people/cyc/genposter.html
- 0001836 Shutterstock License for Weeklysafety.com
- 0001838 Shutterstock License for Weeklysafety.com
- 0001849 CDC; Cold vs. Flu Symptoms. cdc.gov/flu/symptoms/coldflu.htm
- 0001850 CDC; Flu Vaccines Work. cdc.gov/flu/vaccines-work/index.html
- 0001852 CDC; Prevent Flu. cdc.gov/flu/prevent/index.html

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 o envía un correo a safety@weeklysafety.com.