

FICHA DE INFORMACIÓN SOBRE SEGURIDAD Y SALUD

RECOMENDACIONES PARA REDUCIR LA PROPAGACIÓN DE ENFERMEDADES SIMILARES A LA INFLUENZA

INTRODUCCIÓN

Existe una gran variedad de enfermedades similares a la influenza y la gripe que pueden afectar el entorno laboral. Las más conocidas son la influenza estacional y la influenza H1N1, anteriormente conocida como "gripe porcina". Esta Ficha de Información sobre Seguridad y Salud fue desarrollada para proporcionar al personal información sobre las señales y los síntomas de la gripe, y las precauciones a tomar para evitarla.

SÍNTOMAS

En general, los síntomas de la influenza estacional y la influenza H1N1 pueden incluir:

Fiebre superior a 100 °F (37.7 °C)	Escalofríos
Tos	Dolor de cabeza
Dolor de garganta	Fatiga
Congestión nasal	Dolor muscular
Disminución del apetito	Diarrea
Náusea/vómitos	

Los síntomas de la influenza H1N1 pueden presentarse con mayor intensidad en personas de hasta 25 años, mientras que la influenza estacional suele afectar más a las personas mayores de 65.

Tanto la influenza estacional como la influenza H1N1 pueden agravar enfermedades crónicas subyacentes. Las personas con mayores riesgos de sufrir complicaciones serias como resultado de la influenza estacional y la influenza H1N1 incluyen:

- Niños menores de 5 años
- Mujeres embarazadas
- Personas de cualquier edad que padezcan enfermedades crónicas como asma, diabetes o cardiopatías
- Personas con sistemas inmunes debilitados

En caso de encontrarse en un grupo de riesgo, contacte a su proveedor de servicios de salud para conocer las precauciones a tomar (antivirales, vacunas, etc.).

PRECAUCIONES

¿Cómo se propaga la influenza?

Los virus de la gripe se propagan principalmente entre personas por medio de la tos, estornudos o el contacto físico. También puede infectarse si entra en contacto con superficies contaminadas y luego toca sus ojos, nariz o boca.

Las personas infectadas con influenza pueden infectar a otros tanto antes como después de que se manifiesten los síntomas.

Tome las siguientes precauciones para protegerse a usted mismo y a los demás:

- Lave sus manos frecuentemente con agua y jabón o un sanitizante para manos a base de alcohol, especialmente después de toser, estornudar o utilizar el baño. ¡Lave siempre sus manos antes de ingresar al departamento de alimentos o las áreas donde se sirvan alimentos!

Asimismo:

- Evite tocar sus ojos, nariz o boca.
- Cubra su nariz y boca con un pañuelo de papel al toser o estornudar. Arroje el pañuelo a la basura una vez usado.
- En caso de no contar con un pañuelo, cubra su boca con la parte superior de su manga al toser o estornudar.
- Evite entrar en contacto con personas que exhiban síntomas de influenza.
- En caso de padecer una enfermedad similar a la gripe, el Centro de Control de Enfermedades (CDC) recomienda que permanezca en su casa al menos 24 horas tras la desaparición de la fiebre (sin el uso de medicamentos contra la fiebre).
- Higienice sus manos antes de tocar los equipos del departamento de alimentos, incluyendo el interior de hieleras, las manijas de la vajilla utilizada para servir alimentos u otras superficies compartidas.
- Higienice regularmente las superficies de mayor contacto (picaportes, teléfonos, herramientas, barandillas, etc.) con alcohol o lejía.

CUÁNDO SOLICITAR ASISTENCIA MÉDICA

Si puede experimentar complicaciones serias y presenta cualquiera de los síntomas detallados a continuación, contacte inmediatamente a su proveedor de servicios de salud.

En caso de experimentar cualquiera de los siguientes síntomas, busque asistencia médica de emergencia:

- Dificultades para respirar o falta de aire
- Dolor o presión en el pecho o abdomen
- Mareos repentinos
- Confusión
- Vómitos severos o persistentes
- Regreso de los síntomas de la gripe una vez desvanecidos, con tos y fiebres más severas
- Disminución del volumen de orina

INFORMACIÓN ADICIONAL

<http://www.flu.gov>
<http://www.cdc.gov/flu/>
<http://www.who.int/en/>
<http://www.hhs.gov>

**¡LEVE SUS MANOS CON FRECUENCIA PARA PROTEGERSE!
¡CUBRA SU BOCA AL TOSER PARA PROTEGER A SUS COMPAÑEROS!**