

Sociedad de Prevención de Asepeyo

Recomendaciones para las empresas clientes ante la nueva gripe A/H1N1

Índice

1	Introducción	3
2	Consejos generales para detener la propagación	3
3	Síntomas de sospecha de gripe A/H1N1	4
4	Actuaciones en las empresas ante un trabajador con sospecha de gripe A/H1N1	5
5	Actuaciones en las empresas ante un trabajador con gripe confirmada A/H1N1	5
6	Actuaciones en las empresas que reciben trabajadores procedentes de zonas afectadas por gripe A/H1N1	6
7	Consejos a los trabajadores que deban viajar a zonas afectadas por gripe A/H1N1	6
8	Bibliografía.....	7

1 Introducción

La gripe A/H1N1 es contagiosa y se transmite de humano a humano, a través de la saliva o secreciones nasales, pero hasta la actualidad no se sabe con que facilidad se contagia entre humanos.

Una vez la persona infectada, el virus de la gripe puede viajar a través de las gotitas de saliva que se expulsan al hablar, toser o estornudar hasta un metro de distancia. El virus sobrevive entre 48 a 72 horas en superficies lisas como manos, picaportes y barandas, así como en las superficies porosas como pañuelos desechables y telas; manteniendo por ese tiempo su capacidad de contagiar.

Las infecciones respiratorias se transmiten cuando el virus de la influenza entra al organismo a través de la nariz o la boca. La persona infectada es capaz de infectar a otras, 1 día antes del inicio de su sintomatología y 7 o más días después de iniciado el cuadro.

La gripe A/H1N1, no se transmite por consumir carne de cerdo, ni productos derivados del mismo.

2 Consejos generales para detener la propagación

- Tosa o estornude en un pañuelo y luego deséchelo. Si no tiene a mano un pañuelo desechable, cúbrase al toser o estornudar y lávese cuidadosamente para evitar que el virus se quede en las manos.
- Lavar frecuentemente las manos con agua y jabón es la medida preventiva más importante para reducir la transmisión indirecta.
- El modo de realizar el lavado de manos es el siguiente:
 - Primero mojar las manos con agua, aplicar el jabón y frotar las manos durante al menos 15 segundos limpiando entre los dedos y bajo las uñas,
 - Posteriormente aclarar con agua,
 - Por último, secar las manos con una toalla desechable y luego tirarlas, y si son de tela, lavarlas inmediatamente.

- ❑ Evitar tocarse los ojos, la nariz o la boca. La propagación de gérmenes se produce con frecuencia cuando una persona toca una superficie contaminada y luego se toca los ojos, nariz o boca.
- ❑ Cuando se esté enfermo:
 - Evitar acudir a lugares concurridos
 - Evitar saludar mediante un beso o estrechar la mano
 - Lavar y desinfectar con frecuencia superficies de contacto como barandas y picaportes, cubiertas de cocina o baño, así como juguetes, teléfonos y objetos de uso común.
 - Mantener ventilada la casa sin crear corrientes bruscas de aire.
 - Mantener a la persona enferma en una habitación separada de las áreas comunes de la casa.
 - Si se está enfermo, permanecer en la casa (10 días después del inicio de los síntomas).
 - Si la persona enferma tiene que salir de casa (servicios sanitarios) deberá portar una mascarilla quirúrgica.
 - Evitar que las embarazadas cuiden del enfermo (el embarazo aumenta el riesgo de complicaciones relacionadas con la influenza y la inmunidad puede estar deprimida durante el embarazo).
 - Lavarse las manos frecuentemente, y después de estar en contacto con una persona enferma.

En las empresas, como norma general, no se llevarán a cabo medidas adicionales en ausencia de casos de sospecha o confirmados de gripe A/H1N1.

3 Síntomas de sospecha de gripe A/H1N1

Presencia de fiebre superior a 38°C, de inicio reciente, junto con al menos uno de los siguientes síntomas:

- ❑ Secreción nasal o congestión nasal.
- ❑ Dolor de garganta.
- ❑ Síntomas de infección respiratoria aguda (tos, disnea).
- ❑ Malestar general, cefalea o mialgias

Ante un caso sospechoso, se remitirá al médico de atención primaria del Servicio Público de Salud para su confirmación diagnóstica y posible indicación terapéutica.

4 Actuaciones en las empresas ante un trabajador con sospecha de gripe A/H1N1

Se aconsejará al resto de los trabajadores proseguir su actividad laboral con normalidad, prestando atención durante 10 días a la posible aparición de síntomas de sospecha.

5 Actuaciones en las empresas ante un trabajador con gripe confirmada A/H1N1

Se aconseja una consulta al médico de atención primaria a los trabajadores:

- Que han tenido un contacto próximo con el trabajador afectado y presenten alguna de las siguientes situaciones:
 - Alto riesgo de enfermedad severa por la influenza al tener asociadas condiciones crónicas como diabetes, enfermedad cardíaca o respiratoria.
 - Mujeres embarazadas.

Al resto de trabajadores se aconsejará proseguir su actividad laboral con normalidad prestando atención durante 10 días a la posible aparición de síntomas de sospecha.

Actuaciones en las empresas que reciben trabajadores procedentes de zonas afectadas por gripe A/H1N1

Recomendar al trabajador que preste mucha atención a su salud durante los 10 días siguientes a su vuelta. Si en ese tiempo presenta alguno de los siguientes síntomas:

- Fiebre
- Tos
- Dificultad respiratoria
- Malestar general, dolor de cabeza o muscular

Contacte telefónicamente con el servicio de emergencia (112 ó 061) o con los servicios o autoridades sanitarias de su Comunidad Autónoma.

Si tras la valoración sanitaria se concluye que el trabajador padece una sospecha de gripe A/H1N1 se recomienda seguir los consejos señalados anteriormente.

6 Consejos a los trabajadores que deban viajar a zonas afectadas por gripe A/H1N1

Es muy importante que tenga en cuenta los siguientes consejos:

- Extreme el cuidado de su higiene personal lavándose frecuentemente las manos con agua y jabón. No comparta alimentos, vasos o cubiertos.
- Cúbrase nariz y boca al toser o estornudar con un pañuelo. Tire el pañuelo desechable en una bolsa de plástico.
- Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca.
- No se desplace cuando esté enfermo excepto para acudir al médico.
- Practique buenos hábitos de higiene.

7 Bibliografía

Key Facts about Swine Influenza (Swine Flu). Center for Disease Control and Prevention, April 24, 2009

Interim Guidance on case Case Definitions to be Used for Investigations of Swine Influenza A (H1N1) Center for Disease Control and Prevention, April 26, 2009-04-28

Interim Recommendations for Facemask and Respirator Use in Certain Community Settings Where Swine Influenza A (H1N1) Virus Transmission Has Been Detected. Center for Disease Control and Prevention, April 26, 2009

Swine influenza frequently asked questions. World Health Organization. 25 April 2009

Guidance to Influenza Laboratories: Diagnosing Swine Influenza A/H1N1 infections of current concern, World Health Organization. 25 April 2009. Swine Influenza and you. Center for Disease Control and Prevention, April 24, 2009

Interim public health guidance for the use of facemasks and respirators in non occupational community setting during an influenza pandemic. Organización Panamericana de la Salud. Mayo 2007

Interim Guidance for Swine influenza a (H1N1): Taking care of sick person in your home. Center for Disease Control and Prevention, April 25, 2009

Transcript of the press conference undertaken with Keiji Fukuda, Assistant Director General ad. Interim for health security and environment. World Health Organization. 26 April 2009

Alerta preventiva por Brote de Influenza. Secretaria de Salud del Gobierno de México. 24 de Abril 2009

Pla d'actuació a Catalunya enfront d'una infecció per virus de grip porcina A/H1N1. 28 d'abril de 2009. Departament de Salut. Generalitat de Catalunya

Interim Guidance on Antiviral Recommendations for patients with confirmed or suspected Swine Influenza A (H1N1) Virus infection and close contacts Center for Disease Control and Prevention, April 29

Infection prevention and control in health care in providing care for confirmed or suspected A (H1N1) swine influenza patients. World Health Organization. 29 April 2009

Ministerio de Sanidad y Política Social. Información importante sobre la gripe porcina. 26 de abril de 2009.