



Lliures i Independents

Butlletí Informatiu  
Prevenció Riscos Laborals



# PREVENCIÓN GRIPE A EN EL ENTORNO LABORAL



Diferencias entre los síntomas de la gripe estacionaria y la gripe A

Síntomas	Gripe estacionaria	Gripe A
Fiebre	No llega a 39°	Inicio súbito a 39°
Dolor de cabeza	De menor intensidad	Intenso
Escalofríos	Esporádico	Frecuentes
Cansancio	Moderado	Extremo
Dolor de garganta	Pronunciado	Leve
Tos	Menos intensa	Seca continua
Moqueo	Fuerte y con congestión nasal	Poco común
Dolores musculares	Moderado	Intenso
Ardor de ojos	Leve	Intenso

Recomanacions, a la població davant la gripe A (H1N1)



**La prevenció és la millor mesura front a la grip i consisteix en una sèrie de recomanacions d'higiene; entre elles, les més importants són:**

- **Netejar-se les mans ben sovint.**
- **Tapar-se la boca i el nas amb un mocador de paper a l'esternudar o tossir i just després tirar el mocador usat al fem.**
- **Netejar més sovint les superfícies de mobles, poms de les portes, objectes... amb els productes de neteja habituals i ventilar més sovint obrint les finestres.**
- **Evitar contagiar altres persones seguint els consells dels professionals sanitaris si s'està malalt**
- **Evitar els bessos i contacte molt proper, així com compartir gots, coberts i altres objectes que hagen pogut estar en contacte amb saliva o secrecions.**
- **Dur una vida sana dorm bé, pren una alimentació saludable, beu aigua, du una vida físicament activa, evita les begudes alcohòliques i el tabac**

PARA AMPLIAR LA INFORMACIÓN CONSULTA:

<http://www.informaciongripea.es/la-prevencion-es-la-mejor-medida.html>

	PREGUNTA	RESPUESTA
1.-	¿Cuanto tiempo dura vivo el virus en una manivela o superficie lisa?	Hasta 10 horas.
2.-	¿Es útil el alcohol para limpiarse las manos?	Vuelve inactivo al virus y lo mata.
3.-	¿Cual es el medio de contagio más eficiente de este virus?	La vía aérea no es la mas efectiva para transmisión del virus, el factor más importante para que se fije el virus es la humedad, (mucosa de la nariz, boca y ojos) el virus no vuela y no alcanza mas de un metro en distancia.
4.-	¿Es fácil contagiarse en los aviones?	No, es un medio poco propicio para contagiarse.
5.-	¿Como puedo evitar contagiarme?	No llevarse las manos a la cara, ojos nariz y boca. No estar con gente enferma. Lavarse las manos más de 10 veces al día.
6.-	¿Cual es el período de incubación del virus?	En promedio de 5 a 7 días y los síntomas aparecen casi de inmediato.
7.-	¿Cuando se debe de empezar a tomar medicamento?	Dentro de las 72 horas los pronósticos son muy buenos, la mejoría es del 100%
8.-	¿Cual es la forma como entra el virus al cuerpo?	Por contacto al darse la mano o besarse en la mejilla y por la nariz, boca y ojos
9.-	¿El virus es letal?	No, lo que ocasiona la muerte es la complicación de la enfermedad causada por el virus, que es la neumonía
10.-	¿Qué riesgos tienen los familiares de la gente que ha fallecido?	Pueden ser portadores y formar una cadena de transmisión.
11.-	¿El agua de las piscinas transmite el virus?	No porque contiene químicos y esta clorada
12.-	¿Qué hace el virus cuando provoca la muerte?	Una cascada de reacciones como deficiencia respiratoria, la neumonía severa es la que ocasiona la muerte.
13.-	¿Cuando se inicia el contagio, antes de los síntomas o hasta que se presenten?	Desde que se tiene el virus, antes de los síntomas
14.-	¿Cual es la probabilidad de recaer con la misma enfermedad?	Del 0%, porque quedas inmune al virus .
15.-	¿Donde se encuentra el virus en el ambiente?	Cuando una persona que lo porta estornuda o tose, el virus puede quedar en las superficies lisas como manivelas, dinero, papel, documentos, siempre y cuando haya humedad. Ya que no se va a esterilizar el ambiente se recomienda extremar la higiene de las manos.
16.-	¿El virus ataca más a las personas asmáticas?	Si, son pacientes más susceptibles, pero al tratarse de un nuevo germen todos somos igualmente susceptibles.
17.-	¿Cual es la población que esta atacando este virus?	De 20 a 50 años de edad.
18.-	¿Es útil la mascarilla?	Hay algunos de más calidad que otros, pero si usted está sano es contraproducente, porque los virus por su tamaño lo atraviesan como si éste no existiera y al usar la máscara, se crea en la zona de la nariz y boca un microclima húmedo propicio al desarrollo viral: pero si usted ya está infectado úselo para NO infectar a los demás, aunque es relativamente eficaz.
19.-	¿Puedo hacer ejercicio al aire libre?	Si, el virus no anda en el aire ni tiene alas.

20.-	¿Sirve de algo tomar Vitamina C?	No sirve de nada para prevenir el contagio de este virus, pero ayuda a resistir su ataque.
21.-	¿Quién está a salvo de esta enfermedad o quien es menos susceptible?	A salvo no esta nadie, lo que ayuda es la higiene dentro de hogar, oficinas, utensilios y no acudir a lugares públicos.
22.-	¿El virus se mueve?	No, el virus no tiene ni patas ni alas, uno lo empuja a entrar adentro del organismo.
23.-	¿Las mascotas contagian el virus?	Este virus NO, probablemente contagian otro tipo de virus.
24.-	¿Si voy a un velatorio de alguien que se murió de este virus me puedo contagiar?	NO.
25.-	¿Cual es el riesgo de las mujeres embarazadas con este virus?	Las mujeres embarazadas tienen el mismo riesgo pero es por dos, sí pueden tomar los antivirales en caso de contagio pero con estricto control médico.
26.-	¿El feto puede tener lesiones si una mujer embarazada se contagia de este virus?	No sabemos que estragos pueda hacer en el proceso, ya que es un virus nuevo.
27.-	¿Puedo tomar ácido acetilsalicílico (aspirina)?	No es recomendable, puede ocasionar otras enfermedades, salvo que usted lo tenga prescrito por problemas coronarios, en ese caso siga tomándolo.
28.-	¿Sirve de algo tomar antivirales antes de los síntomas?	No sirve de nada.
29.-	¿Las personas con VIH, diabetes, sida, cáncer, etc., pueden tener mayores complicaciones que una persona sana si se contagia del virus?	SI.
30.-	¿Una gripe convencional fuerte se puede convertir en gripe A?	NO.
31.-	¿Que mata al virus?	El sol, mas de 5 días en el medio ambiente, el jabón, los antivirales, gel de alcohol.
32.-	¿Que hacen en los hospitales para evitar contagios a otros enfermos que no tienen el virus?	El aislamiento
33.-	¿El gel de alcohol es efectivo?	Sí, muy efectivo.
34.-	¿Si estoy vacunado contra la gripe estacional soy inmune a la gripe A?	No sirve de nada, todavía no hay vacuna para este virus.
35.-	¿Este virus está bajo control?	No totalmente, pero se están tomando agresivas medidas de contención.
36.-	¿Que significa pasar de alerta 4 a alerta 5?	La fase 4 no hace las cosas diferentes a la fase 5, significa que el virus se ha propagado de persona a persona en más de 2 países; y fase 6 es que se ha propagado en más de 3 países.
37.-	¿El que se infectó de este virus y se sana, queda inmune?	SI.
38.-	¿Medidas que la gente que trabaja debe tomar?	Lavarse las manos muchas veces al día.
39.-	¿Me puedo contagiar al aire libre?	Si hay gente infectada y que tosa y/o estornude sí puede ocurrir, pero la vía aérea es un medio de poco contagio.
40.-	¿Se puede comer carne de cerdo?	SI se puede y no hay riesgo alguno de contagio.



# RECOMENDACIONES A LA POBLACIÓN



La **PREVENCIÓN** es la mejor medida frente a la gripe y consiste en una serie de recomendaciones de **HIGIENE**; entre ellas, las más importantes son:

**LAVARSE LAS MANOS CON FRECUENCIA, CON AGUA Y JABÓN Y DURANTE APROXIMADAMENTE 1 MINUTO PARA QUE EL LAVADO SEA EFICAZ**

### ¿Por qué?

El virus de la gripe se transmite por medio de las gotitas de saliva y las secreciones nasales al toser o estornudar.

Las gotitas pueden quedar en las manos o en superficies (de muebles, pomos, objetos...) por eso es importante, además del lavado de manos, evitar compartir objetos como vasos, cubiertos, botellas, etc. y limpiar más frecuentemente estas superficies con los productos de limpieza habituales.

### ¿Cómo?

Con agua y jabón durante, al menos, un minuto para que el lavado sea eficaz.

### ¿Cuándo?

Antes y después de: tocarse los ojos, la nariz o la boca, atender a una persona enferma, comer, ir al baño, cambiar pañales.

Después de: toser o estornudar, viajar en transporte público, volver de la calle, tocar objetos (carro de la compra, teléfonos, móviles, pomos de las puertas, ordenadores...)

Si no tienes un lugar donde lavártelas, usa eventualmente toallitas que contengan alcohol.

**TAPARSE LA BOCA Y LA NARIZ CON UN PAÑUELO DE PAPEL AL ESTORNUDAR O TOSER, Y JUSTO DESPUÉS TIRAR EL PAÑUELO USADO A LA BASURA.**

### ¿Por qué?

El virus de la gripe se transmite de persona a persona por medio de las gotitas que emitimos al hablar, toser y estornudar. Las gotitas pueden quedar en las manos; por eso también debemos evitar tocarnos los ojos, la nariz y la boca.

### ¿Cómo taparse?

Con un pañuelo desechable o papel higiénico (justo después tirar el pañuelo usado a la basura cerrar la bolsa y lavarse las manos).

Con la mano.

Con la cara interna del codo.

**LLEVA UNA VIDA SANA DUERME BIEN, TEN UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE, BEBE AGUA, LLEVA UNA VIDA FÍSICAMENTE ACTIVA, EVITA LAS BEBIDAS ALCOHÓLICAS Y EL TABACO**

### ¿Por qué?

Llevar una vida sana nos permite afrontar la enfermedad en las mejores condiciones de salud.

**LIMPIAR MÁS FRECUENTEMENTE LAS SUPERFICIES DE MUEBLES, POMOS DE LAS PUERTAS, OBJETOS ...**

### ¿Por qué?

Las microgotas de saliva y secreciones nasales que se expulsan al estornudar, toser o hablar, pueden quedar en las manos y en las superficies, que debemos limpiar con mayor frecuencia para evitar contagiar a otras personas.

### ¿Cómo?

Es importante limpiar a diario estas superficies con los productos de limpieza habituales, y ventilar más a menudo abriendo las ventanas.

**EVITAR CONTAGIAR , A OTRAS PERSONAS SI SE ESTÁ ENFERMO.**

### ¿Cuándo ?

La capacidad de contagiar el virus puede durar desde 1 día antes de empezar con los síntomas de la gripe hasta 7 días después por lo que se recomienda extremar las medidas de higiene, y recuperarse siguiendo en todo momento las indicaciones de los profesionales.

### ¿Cómo?

La capacidad de contagiar el virus puede durar desde 1 día antes de empezar con los síntomas de la gripe hasta 7 días después. La mayor parte de los casos la gripe se cura sola, con las medidas habituales: beber líquidos en abundancia, (agua, zumos...), utilizar los antitérmicos y analgésicos habituales, como el paracetamol, y seguir las recomendaciones de los profesionales sanitarios hasta recuperarse.

**EVITAR LOS BESOS Y CONTACTO MUY CERCANO, Y NO COMPARTIR OBJETOS (VASOS, CUBIERTOS...), QUE HAYAN PODIDO ESTAR EN CONTACTO CON LA SALIVA O SECRECIONES.**

### ¿Por qué?

Para prevenir el contagio a través de gestos de cortesía y de los objetos de uso cotidiano.

SEDES  
USOCV

**USOCV VALÈNCIA**  
C/ Juan Bautista Vives,9  
Tel. 963134589/ Fax 963706607  
46018 - VALÈNCIA  
usocv@uso-cv.org

**USOCV ALACANT**  
C/ General Pintos, 13  
Tel. 965255777/Fax 965247740  
03010 - ALACANT  
alicante@uso-cv.org

**USOCV CASTELLÓ**  
Avd. Burriana, 13  
Tel. 964246416/Fax 964246193  
12005 - CASTELLÓ  
castellon@uso-cv.org

**USOCV LA VALL D'UIXÓ**  
Pol.La Moleta Bloque 3 bajo 1  
Tel./Fax: 964 69 64 54  
12600 - LA VALL D'UIXÓ  
usocvlavall@yahoo.es

**USOCV XÀTIVA**  
C/ Corretgeria, 2 - 3º  
Tel. 962282269/Fax 962281576  
46800 XÀTIVA  
usoxativa@hotmail.com

**USOCV GANDIA**  
C/ Barcelona, 19  
Tel./Fax 96 287 94 03  
46700 GANDIA  
usogandia@telepolis.com