



# H1N1

**BUENAS PRÁCTICAS PARA PREVENIR LA**

**Gripe A**  
**en las empresas**





## ¿QUÉ ES LA GRIPE A?

Es una enfermedad respiratoria aguda similar a la gripe estacional común, ocasionada por el nuevo virus de la gripe humana A/H1N1.

# (H1N1)

## ¿CÓMO PODEMOS PREVENIRLA?

La prevención más eficaz se basa en el mantenimiento de las medidas de higiene personal.



1. Al toser o estornudar, cubrir la boca y la nariz con un pañuelo de papel que deberá tirar inmediatamente a la basura.



2. Si no dispone de un pañuelo, tosa o estornude sobre la manga de la ropa que lleve puesta, cubriendo la boca y la nariz. Estas medidas evitarán la contaminación de las manos.



3. Evite tocar los ojos, la nariz o la boca con las manos.



4. No compartir objetos personales de higiene o aseo.



5. Reducir la estancia en lugares concurridos.
6. Ventilar diariamente las áreas de trabajo.
7. Limpiar periódicamente las superficies y objetos de uso común con los productos de limpieza habituales.
8. Tras toser o estornudar, lavar las manos con jabón durante 15-20 segundos.

## ¿CÓMO SE TRANSMITE?

De persona a persona por medio de las gotitas que se emiten al hablar, toser y estornudar. Las gotitas pueden quedar también en las manos, por lo que hay que evitar tocarse los ojos, la nariz o la boca.



## ¿CUÁLES SON SUS SÍNTOMAS?

Son similares a los de la gripe estacional común. Estos síntomas pueden incluir fiebre elevada, dolor de cabeza, cansancio, malestar general, tos y estornudos. Algunas veces, se acompaña de falta de apetito y diarrea.

## ¿CUÁLES SON LOS GRUPOS DE RIESGO DE COMPLICACIONES?

1. Sin distinguir entre edades, los que padezcan de:
  - > Enfermedades del corazón, excepto en caso de hipertensión.
  - > Enfermedades respiratorias crónicas.
  - > Diabetes mellitus tipo I y II en tratamiento con fármacos.
  - > Insuficiencia renal moderada-grave.
  - > Enfermedades de la sangre como hemoglobinopatías o anemias moderadas o graves.
  - > Personas sin bazo.
  - > Enfermedades neuromusculares graves.
  - > Enfermedades hepáticas crónicas avanzadas.
  - > Inmunosupresión incluyendo la producida por el VIH o las producidas por los fármacos que toman las personas transplantadas. Enfermos de cáncer tratados con quimioterapia.
  - > Obesidad mórbida.
2. Los menores de edad que reciban tratamiento prolongado con ácido acetilsalicílico (aspirina).
3. Las embarazadas, ya que tienen naturalmente reducido el sistema inmune.

## ¿QUÉ HACER SI TENEMOS SÍNTOMAS DE GRIPE?



En caso de sintomatología leve, y si así lo prescribe el médico, puede recuperarse en su domicilio bajo su seguimiento. Es aconsejable beber líquidos como agua o zumos abundantemente, tomar antitérmicos y analgésicos siguiendo las instrucciones de los profesionales sanitarios y extremar las medidas higiénicas.

Sin embargo, aun con síntomas leves, si se pertenece a un grupo de riesgo debe contactarse con los servicios sanitarios de la Comunidad Autónoma.

Por otra parte, las personas con síntomas de gripe A y que tengan dificultad para respirar, empeoramiento de repente, empeoramiento después de una semana de enfermedad y/o síntomas distintos a los habituales deben ponerse en contacto con los servicios sanitarios de la Comunidad Autónoma.

# ¿CÓMO ACTUAR EN LA EMPRESA?

Primeramente debemos:

1. Designar un coordinador y un equipo, incluyendo el servicio de prevención de riesgos laborales, que se encarguen de planificar, actualizar y poner en marcha las actuaciones pertinentes en caso de pandemia en la empresa.
2. Estar informado sobre la gripe a través de fuentes fiables tales como el Ministerio de Sanidad y Política Social en su página web [www.msps.es](http://www.msps.es) y en la página web de la Junta de Comunidades de Castilla La Mancha [www.jccm.es](http://www.jccm.es).
3. Identificar a los trabajadores y clientes clave con necesidades especiales (trabajadores pertenecientes a grupos de riesgo), incluyendo dichas necesidades en el Plan de Actuación de la empresa.
4. Realizar simulacros del Plan.
5. Elaborar y mantener actualizado un Plan de Comunicaciones para casos de emergencias donde se incluya el nombre de las personas a contactar.
6. Identificar las áreas, empleados y productos /servicios principales que se requerirían para no detener el trabajo en la empresa durante una pandemia.
7. Determinar cuáles son los documentos esenciales en la empresa, asimismo designar el personal necesario para acceder a los mismos si fuese necesario.
8. Colaborar e informar a los servicios de salud pública.



Otras medidas que afectan directamente a los trabajadores son:

1. Asegurarse de que los trabajadores cuentan con información sobre la gripe -medidas preventivas, fuentes de consulta...-, así como sobre el Plan de Actuación y Comunicación de la empresa.
2. Modificar las conductas sociales entre empleados y clientes reduciendo la frecuencia y el tipo de contacto entre personas en caso de pandemia.
3. Contar en la empresa con jabón para las manos, pañuelos desechables, papeleras...
4. Tener en cuenta las recomendaciones dadas por las Autoridades Sanitarias en cuanto a la vacunación antigripal.



5. Valorar la posibilidad de que los empleados puedan trabajar desde casa o con un horario flexible en caso de que la organización del trabajo así lo posibilitara.
6. Serán los médicos de los servicios públicos de salud o los inspectores médicos del INSS los encargados de impartir los partes de incapacidad temporal por enfermedad común a los empleados contagiados o en observación.

## Flujo de comunicación de los casos de contagio



# GRIPA

CECAM CEOE-CEPYME CASTILLA-LA MANCHA

C/ Reino Unido,3 · 3ª Planta · 45005 TOLEDO

Telf.: 925 28 50 15 · Fax: 925 21 57 52

[www.cecama.es](http://www.cecama.es)

