

¿Qué es la Gripe A?

La gripe A es una enfermedad respiratoria, que tiene su origen en los virus de la gripe de tipo A (H1N1). (El virus es de origen porcino, pero a diferencia de éste, no se transmite del animal al ser humano, sino que su transmisión es de humano a humano, según la información actual de la que disponemos)

Síntomas

Los síntomas de la gripe A en las personas son similares a los de la gripe estacional común, entre los que se incluyen fiebre alta (más de 38° C) de inicio agudo acompañada por alguno o varios de los siguientes síntomas: respiratorios (tos, mucosidad nasal, dificultad respiratoria), dolor de cabeza, de garganta, dolores musculares y malestar general. Algunas veces puede asociarse diarrea y vómitos.

¿Cómo se transmite la gripe A?

La forma de transmisión entre seres humanos es similar a la de la gripe estacional: por el aire y principalmente cuando una persona con gripe tose o estornuda. Algunas veces, las personas pueden contagiarse al tocar algo que tiene el virus de la gripe y luego llevarse las manos a la boca o la nariz. El virus no se transmite por consumir carne de cerdo ni productos derivados del mismo.

¿Durante cuánto tiempo puede transmitir una persona el virus a otra?

Se estima que comprende el periodo que va desde las 24 horas anteriores a la aparición, de la sintomatología hasta 7 días después del inicio de los mismos y, en cualquier caso, hasta al menos 24 horas después de que cesen los síntomas.

¿Hay vacuna frente a este virus?

La vacuna contra la gripe estacional protege a las personas contra las cepas habituales de los virus de la gripe. Aún no se sabe si esta vacuna proporciona algún grado de protección frente al nuevo virus de la gripe A. Independientemente, ya está en marcha el procedimiento para que en el futuro podamos contar con una vacuna específica contra el virus de la gripe A.

Área de Cooperación y Promoción Local

Sección de Asesoramiento en materia de RR.HH. y Desarrollo Local

C/ Juan Leal, 6 1ºB – 04071 Almería

Tel. 950 211800 – Fax 950 25 59 33

www.dipalme.org correo: asesorarrhh@dipalme.org

¿Hay tratamiento?

La gripe A se trata con las mismas medidas de soporte y medicamentos que la gripe común. Los antivirales como oseltamivir (Tamiflu) y zanamivir (Relenza) son los que se muestran eficaces frente al virus que provoca esta gripe y, por tanto, son los que se están utilizando fundamentalmente en determinadas personas de alto riesgo y siempre bajo prescripción médica para evitar efectos secundarios indeseables.

Protección de la salud de los trabajadores/as

En la mayor parte de las ocasiones, con excepción de aquellos puestos de trabajo en los que existan riesgos específicos relacionados con la exposición a agentes biológicos durante el trabajo, la gripe debe ser considerada como una enfermedad común.

Para proteger la salud de los trabajadores frente al riesgo de contraer la gripe en los lugares de trabajo, se tendrán en cuenta los protocolos de actuación establecidos en el *Plan Nacional de Preparación y Respuesta ante una Pandemia de Gripe*. Así mismo, en los casos en que resulta de aplicación habrá que atenerse a lo dispuesto en el Real Decreto 664/1997, de 12 de mayo, sobre la protección de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición a agentes biológicos durante el trabajo.

¿Cómo se puede prevenir?

En este sentido, con objeto de disminuir el riesgo de exposición a la gripe en el puesto de trabajo, habrá que valorar el establecimiento de todas o algunas de las siguientes medidas de carácter preventivo:

1. Organizar el trabajo de modo que se reduzca el número de trabajadores expuestos.

Establecer reglas para modificar la frecuencia y el tipo de contacto de persona a persona (como apretones de manos, reuniones, distribución de las mesas de trabajo en la oficina, etc.), no sólo entre los empleados sino también con los ciudadanos.

Deben preverse especialmente eventuales restricciones laborales en:

o Trabajadores especialmente sensibles a la gripe (grupos de riesgo).

Área de Cooperación y Promoción Local

Sección de Asesoramiento en materia de RR.HH. y Desarrollo Local

C/ Juan Leal, 6 1ºB – 04071 Almería

Tel. 950 211800 – Fax 950 25 59 33

www.dipalme.org correo: asesorarrhh@dipalme.org

o Trabajadoras gestantes o en periodo de lactancia.

o Trabajadores inmunodeprimidos.

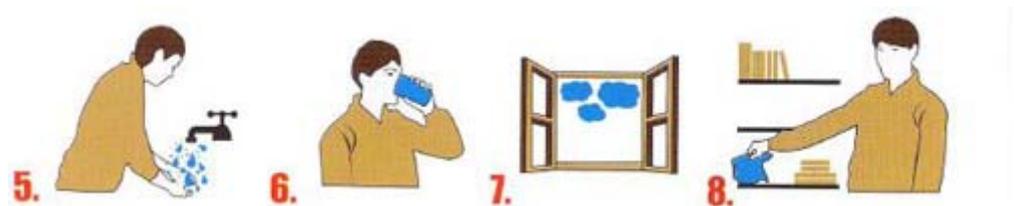
2. Proporcionar Información sobre las medidas higiénicas:

1. Toser o estornudar en un pañuelo y luego deséchelo. Cubrirse al toser o estornudar si no tiene pañuelo de papel, toser y estornudar sobre la manga de la camisa para evitar contaminación de las manos.



3. 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. Los gérmenes pueden sobrevivir sobre superficies como tiradores de puertas, mesas... durante 2 o más horas.

4. Evitar saludar dando la **mano** o con **besos**.



5. Lavarse las manos con frecuencia. La higiene de manos es la medida preventiva más importante para reducir la transmisión indirecta de cualquier agente infeccioso. En el caso del virus de la gripe, el lavado de manos frecuente con agua y jabón es suficiente y la utilización de desinfectantes antibacterianos no ofrece ninguna ventaja añadida.

6. No compartir objetos personales, de higiene o aseo: vasos, toallas, etc.

Área de Cooperación y Promoción Local

Sección de Asesoramiento en materia de RR.HH. y Desarrollo Local

C/ Juan Leal, 6 1ºB – 04071 Almería

Tel. 950 211800 – Fax 950 25 59 33

www.dipalme.org correo: asesorarrhh@dipalme.org

7. Ventilar diariamente el centro de trabajo, salas de reuniones y espacios comunes.

8. Limpiar las superficies y objetos de uso común con los productos de limpieza habituales: baños, mesas, pomos, manillas, teléfonos, etc.

Para que los trabajadores lleven a cabo estas medidas higiénicas, la organización deberá poner su a disposición suficiente material para el control de la infección (como productos para la higiene de las manos, pañuelos desechables y papeleras para tirarlos) en cada una de las oficinas y lugares de trabajo.

3. Se recomienda designar a un coordinador con responsabilidades y funciones bien definidas para que se ocupen de la planificación y de las labores de respuesta en caso de una pandemia. Tendrá la función de elaborar y mantener actualizado el plan de actividades específicas para hacer frente a la pandemia en esa empresa o centro de trabajo y elaborar y actualizar periódicamente un plan de comunicaciones al resto de los trabajadores. Se recomienda que el coordinador sea el trabajador designado en prevención de riesgos laborales y/o el delegado de prevención que sea el nexo de unión con el servicio de Prevención Ajeno. En entidades locales mayores: se recomienda que dicha coordinación recaiga en el comité de seguridad y salud.

4. Seguir las recomendaciones anuales de vacunación antigripal establecidas por las Autoridades Sanitarias.

5. Siguiendo las indicaciones de las Autoridades Sanitarias sobre *Procedimiento a Seguir Ante la Detección de Infección Humana por el Virus de la Gripe A, Protocolo de Contactos en Fases de Alerta Pandémica, 4 y 5 y Vigilancia de la Gripe en el Transcurso de una Pandemia. Fases: 4, 5 y 6 de la OMS*, los médicos de los servicios públicos de salud o los inspectores médicos del Instituto Nacional de la Seguridad Social, **facilitarán los correspondientes partes de incapacidad temporal por enfermedad común a los trabajadores enfermos o en cuarentena preventiva. Estos trabajadores deben estar aislados y con asistencia sanitaria, lo que les impide ir a trabajar.**

Área de Cooperación y Promoción Local

Sección de Asesoramiento en materia de RR.HH. y Desarrollo Local

C/ Juan Leal, 6 1ºB – 04071 Almería

Tel. 950 211800 – Fax 950 25 59 33

www.dipalme.org correo: asesorarrhh@dipalme.org

- **Valorar la conveniencia de utilización de equipos de protección individual (EPIs) en los trabajadores**, para lo que debe tenerse en cuenta:

o Siguiendo las recomendaciones de las autoridades sanitarias (sujetas a actualización según se disponga de nueva información, <http://www.msps.es>), en la actual situación epidemiológica no se recomienda el uso de mascarillas de ningún tipo a la población general.

o En el caso de los trabajadores sanitarios y otros trabajadores que desarrollen alguna actividad en la que pudieran estar expuestos durante el trabajo al virus de la gripe, el uso de EPI debe basarse en la correspondiente evaluación de riesgos, siguiendo las recomendaciones para la prevención y control de la infección en centros sanitario ante casos de infección por el nuevo virus de la gripe A.

o Los equipos de protección deben ser normalizados con el adecuado marcado CE de conformidad, y se ha de protocolizar su almacenamiento, limpieza, descontaminación, destrucción, mantenimiento, reparación y sustitución.

o Los equipos podrán incluir además guantes, ropa de protección, gorros, delantales o protectores oculares, en función del riesgo de exposición.

o Los trabajadores que deban utilizar estos equipos deberán disponer de tiempo e instrucciones para la limpieza y aseo, cada vez que abandonen el puesto y antes de las pausas para comer.

o Organizar la forma de cumplir con las obligaciones empresariales de consulta y participación de los trabajadores, documentación y notificación, según establece la normativa vigente.

¿Qué hacer si se tienen síntomas?

Las personas que presenten síntomas habituales de gripe (fiebre, tos y dolores musculares) y fiebre superior a 38° C deben solicitar cita en su centro de salud habitual, donde recibirán la debida información sobre la atención que precisan.

En la mayor parte de los casos la gripe se cura sola con las medidas habituales: beber muchos líquidos en abundancia (agua, zumos, ...), utilizar los antitérmicos y analgésicos habituales como el paracetamol y seguir las

recomendaciones de los profesionales sanitarios hasta recuperarse, para evitar así contagiar a otras personas. Es importante extremar las medidas de higiene.

Sin embargo, deben contactar con los servicios sanitarios lo antes posible:

- Las personas con síntomas de gripe que tengan:
 - Dificultad para respirar
 - Síntomas diferentes de los habituales
 - Empeoramiento repentino
 - Empeoramiento pasados ya 7 días de la enfermedad
- Y las personas con síntomas leves pero que pertenecen a alguno de los grupos con mayor posibilidad de sufrir complicaciones (embarazadas, enfermedades crónicas, inmunodepresión, etc.)

Más información en:

Ministerio de Sanidad y Política Social. www.msps.es

Junta de Andalucía. Salud Responde 902 505 060

Área de Cooperación y Promoción Local

Sección de Asesoramiento en materia de RR.HH. y Desarrollo Local

C/ Juan Leal, 6 1ºB – 04071 Almería

Tel. 950 211800 – Fax 950 25 59 33

www.dipalme.org correo: asesorarrhh@dipalme.org