

Departamento de Salud Pública del Estado de Iowa

Hoja de Información

INFLUENZA (Recomendaciones para el negocio)

La influenza (“flu”) es una enfermedad respiratoria que se transmite fácilmente. Se caracteriza por comenzar en forma repentina con la fiebre, dolores musculares, dolor de garganta, dolor de cabeza, cansancio y tos.

- Anime a todos los empleados, especialmente los que tienen condiciones médicas, a conseguir la vacuna contra la influenza. Una vacuna contra la influenza reduce la probabilidad de contraer la influenza de manera significativa y reduce la probabilidad de enfermarse seriamente, lo cual reduce el absentismo. Nunca es demasiado tarde para recibir la vacuna contra la influenza, sin embargo, entre más pronto mejor.
- Empleados con síntomas de gripe no deben presentarse al trabajo. Excluir a las personas enfermas del trabajo puede ayudar a prevenir la transmisión de la enfermedad a otros empleados.
- Muchas veces las personas se contagian de la influenza y otras enfermedades con levantar el virus en sus manos, y luego tocan la nariz, ojos o la boca. Lavarse las manos varias veces al día, con agua tibia corriente, utilizando el jabón, frotándose las manos por 15 segundos, y secándose las manos con toallas de papel o secadoras automáticas prevendrá la influenza al igual que otras enfermedades ocasionadas por los virus o bacteria. Los baños se deben revisar regularmente para asegurar que hay jabón y toallas de papel disponibles para los empleados.
- Frecuentemente la influenza se transmite a través de la tos y los estornudos. La disponibilidad de pañuelos de papel en las áreas de trabajo para las narices mucosas y estornudos también prevendrá la transmisión de la influenza. Los individuos siempre deben taparse la boca cuando tosen y utilizar un pañuelo de papel cuando se estornudan o se suenan las narices. Los pañuelos de papel se deben tirar a la basura inmediatamente, y luego se deben lavar las manos. (Si no puede lavarse las manos, limpie las manos con un gel para las manos que contiene alcohol.)
- Se les debe recomendar a los empleados que se comuniquen con su médico cuando se enferman durante la temporada de la influenza. Si se enferman de la influenza, las drogas anti-virales, cuando se prescriben al principio de la enfermedad pueden reducir la severidad y duración de la enfermedad. Los empleados no deben compartir vasos, tenedores, cucharas, etc.
- Las superficies de uso común, tales como las agarraderas de las puertas, pasamanos, superficies donde se come, escritorios, etc. se deben limpiar frecuentemente con desinfectantes. Los desinfectantes comerciales o una solución de blanqueador que se mezcla diariamente (mezcle 1/4 de taza de blanqueador con 1 galón de agua) se deben utilizar.

Quién debe obtener la vacuna contra la influenza: (para mayor información contacte a su proveedor de atención médica o el departamento de salud local)

- Personas de 50 años de edad o mayor
- Infantes de 6 a 23 meses de edad, sus contactos en el hogar hasta 18 años de edad y todos los contactos de alto riesgo de un hogar.

Departamento de Salud Pública del Estado de Iowa

- Personas mayores a 6 meses de edad que han requerido seguimiento médico o hospitalización durante el año anterior debido a enfermedades como la diabetes, el cáncer, la insuficiencia renal crónica, enfermedad cardíaca o pulmonar, etc.
- Mujeres que estarán en el segundo o tercer trimestre de un embarazo durante la temporada de influenza
- Miembros del hogar (incluyendo a los niños) de personas en grupos de alto riesgo.
- Cualquier persona que quiere reducir la probabilidad de enfermarse de la influenza.
- Personas que proporcionan servicios comunitarios esenciales (tales como los proveedores de atención médica, bomberos y policía). Esto minimizará la interrupción de actividades esenciales durante los brotes de la influenza.

Traducida del inglés al español.