

“PLAN DE ACTUACIÓN FRENTE A LA GRIPE A”

SEPTIEMBRE 2009



SERMESA
Servicios de Medicina y Prevención



INTRODUCCIÓN

Tal como indica la **Guía para la Elaboración del Plan de Actuación de las Empresas o Centros de Trabajo frente a Emergencias – Pandemia de Gripe** (Ministerio de Sanidad y Política Social / Ministerio de Trabajo e Inmigración, Julio de 2009): <http://www.msc.es/servCiudadanos/alertas/pdf/guiaPlanActuacionEmpresas.pdf>

“La preparación frente a una pandemia es una **responsabilidad compartida** de toda la sociedad.

Conocer las actuaciones de las autoridades sanitarias respecto a los planes de preparación frente a la pandemia, así como la colaboración con ellas, permitirá a las empresas o centros de trabajo disponer de una información útil para hacer frente al posible impacto de la pandemia de gripe en sus empresas o centros de trabajo y elaborar sus propios planes de actuación.

Estos planes son de especial importancia en los sectores llamados “esenciales”, dado que es necesario garantizar el mantenimiento y la operatividad de las infraestructuras críticas para el funcionamiento del país.

En todo lo relacionado con cuestiones laborales o materia laboral, que afecten directa o indirectamente a los derechos de los trabajadores: condiciones de trabajo, derechos de participación, información y consulta, etc. se estará a lo regulado en el Estatuto de los Trabajadores y en el resto de las normas laborales de aplicación.

Además, en el ámbito de la empresa o centro de trabajo cabe recordar la existencia de órganos de representación, participación y consulta de los trabajadores, de carácter específico para la prevención de riesgos laborales (Comités de Seguridad y Salud en el Trabajo, Delegados de Prevención) y de carácter general para los temas sociolaborales (Sección Sindical, Comité de Empresa, Delegados de Personal), así como de entidades especializadas que asesoran a la empresa, a los trabajadores y a los órganos de participación y consulta, como son los **Servicios de Prevención**, con los que es esencial contar para hacer frente al posible impacto de la pandemia de gripe en nuestro país.”

Así pues, este documento se ha elaborado y se facilita a las empresas clientes de SERMESA, atendiendo a esa responsabilidad compartida y a las tareas de asesoramiento y apoyo encomendadas a los Servicios de Prevención.

PLAN DE ACTUACIÓN FRENTE A LA GRIPE A:

1. PREPARACIÓN PARA EL IMPACTO DE UNA PANDEMIA EN SU EMPRESA O CENTRO DE TRABAJO

Designar a un coordinador y a un equipo, que incluya al servicio de prevención de riesgos laborales, con responsabilidades y funciones bien definidas para que se ocupen de la planificación y de las labores de respuesta en caso de una pandemia. Este equipo 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.

Determinar qué **áreas** y quiénes son los **empleados esenciales** y cuáles son los **productos y servicios fundamentales** (como materias primas, distribuidores, logística) que necesitará durante una pandemia para no interrumpir el funcionamiento de su empresa o centro de trabajo.

Prepararse para escenarios que podrían requerir aumentar o disminuir la demanda de los productos y servicios que ofrece su empresa durante una pandemia.

Determinar el posible impacto de una pandemia en las finanzas de la empresa considerando los múltiples escenarios posibles y los efectos que podrían tener en las diferentes líneas de producción.

Determinar el posible impacto que tendrían las medidas de control de una pandemia **en los viajes nacionales o internacionales** de la empresa o centro de trabajo (por ejemplo, cuarentenas o cierre de fronteras). (ANEXO V)

Identificar los documentos esenciales para su empresa o centros de trabajo, como: documentos bancarios y de auditorías, contratos y acuerdos, excedencias y permisos, préstamos, archivos de propiedades y terrenos, planos e inventarios, listas de correo, software, lista de proveedores, etc... y asegurar que se ha designado suficiente personal para acceder a ellos en caso de necesidad.

Buscar información actualizada y fiable sobre la pandemia en las instituciones de salud pública sobre la enfermedad y las medidas a adoptar en cada fase. En España, esta información puede consultarse en <http://www.msps.es/>

En la Comunidad Valenciana: <http://www.san.gva.es/cas/ciud/homeciud.html>

En la Comunidad de Castilla La Mancha:

<http://sescam.jccm.es/web1/home.do?main=/ciudadanos/noticias/32513GripePorcina.html>

Elaborar y actualizar periódicamente un **plan de comunicaciones** para casos de emergencia. El plan debe incluir el nombre de las personas a contactar (con nombres de suplentes) y una red de comunicación (que incluya a proveedores y clientes).

Poner a prueba el plan a través de **simulacros** y actualizarlo periódicamente.

2. PREPARACIÓN PARA EL IMPACTO DE UNA PANDEMIA EN SUS EMPLEADOS Y CLIENTES

Prepararse para la ausencia de empleados durante una pandemia por causas como enfermedad personal o en la familia, aplicación de medidas de contención comunitaria (aislamientos, cuarentenas o el cierre de escuelas, negocios) ó interrupción del transporte público.

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

Seguir las recomendaciones anuales de vacunación antigripal establecidas por las Autoridades Sanitarias. (*ANEXO II*).

Identificar a empleados y clientes clave con necesidades especiales y asegurarse de que estas necesidades sean incluidas en el plan de preparación de la empresa o centro de trabajo.

3. ESTABLECIMIENTO DE MEDIDAS DE CONTINGENCIA PARA LA PANDEMIA

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.

Valorar, en coordinación con los órganos de representación de los trabajadores en la empresa o centro de trabajo, procedimientos para que los empleados puedan trabajar desde casa o con un horario flexible (p. ej. turnos escalonados).

Establecer pautas para prevenir la propagación de la gripe en el lugar de trabajo (promover, por ejemplo, la higiene respiratoria y el cubrirse al toser, así como el aislamiento de las personas con síntomas de gripe). (ANEXO III).

Determinar las formas de transferir los conocimientos importantes de la empresa o centro de trabajo a empleados clave.

4. ASIGNACIÓN DE FONDOS PARA PROTEGER A SU PERSONAL Y A SUS CLIENTES DURANTE UNA PANDEMIA

Poner a disposición de los trabajadores 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.

Valorar, en coordinación con los órganos de representación de los trabajadores en la empresa o centro de trabajo, la **mejora de los sistemas de comunicación e información** para permitir que los empleados puedan trabajar desde el hogar y que los clientes puedan tener acceso a los servicios sin tener que ir físicamente a su negocio.

Asegurarse de que los trabajadores tienen **información sobre el acceso a consultas y consejos médicos durante una emergencia**.

5. FORMACIÓN E INFORMACIÓN DE LOS TRABAJADORES Y COMUNICACIÓN CON ELLOS

Establecer y difundir programas y materiales con **información básica sobre la pandemia** (que incluyan los **signos y síntomas** de la gripe y las **formas de contagio**), así como **estrategias de protección** y respuesta tanto para individuos como para familias (que incluyan la higiene de las manos, cubrirse al toser y estornudar y planes de contingencia). (ANEXO IV).

Prever situaciones de temor y ansiedad entre los empleados, rumores e información errónea y establecer el correspondiente plan de comunicación.

Asegurarse de que los métodos de comunicación sean adecuados en lo cultural y lo lingüístico.

Mantener a los empleados informados sobre el plan de preparación y respuesta para la pandemia.

Ofrecer información sobre las páginas web, teléfonos de consulta, etc, de los Servicios de Salud Pública de la Comunidad Autónoma a los trabajadores.

6. COORDINACIÓN DE ESFUERZOS CON OTRAS ORGANIZACIONES

Colaborar con las Autoridades Sanitarias, los servicios de salud pública en su Comunidad Autónoma y estatales, así como con protección civil, a fin de participar en sus procesos de planificación, darles a conocer los planes de preparación para una pandemia que tiene su empresa o centro de trabajo y enterarse de su capacidad de respuesta.

Informar a los servicios de salud pública autonómicos y estatales, así como a protección civil, sobre los recursos y los servicios con los cuales podría contribuir su empresa o centros de trabajo durante la pandemia.

Compartir las buenas prácticas de su empresa o centros de trabajo con el objeto de mejorar los esfuerzos de respuesta.

Las empresas relacionadas con el suministro de equipos y materiales a los hospitales y centros sanitarios, deberán plantearse la colaboración con el sistema sanitario para intercambiar información sobre los planes de preparación para una pandemia y enterarse de su capacidad de respuesta.

ANEXO I

Modificar la frecuencia y el tipo de contacto de persona a persona, no sólo entre los empleados sino también con los clientes.

- i. El distanciamiento social afectará a las empresas o centros de trabajo donde el contacto con el público es inevitable, o a los trabajadores que comparten un espacio de trabajo común.
- ii. Distanciamiento social, dentro del lugar de trabajo: medidas que incluyen la modificación de la frecuencia y el encuentro cara a cara de los empleados.
 1. Evitar el apretón de manos.
 2. Sustitución de las reuniones cara a cara por tele conferencias, facilitando y mejorando la utilización de las tecnologías de la información y los sistemas de comunicación
 3. Distribución de los escritorios en la oficina.
 4. Evitar escritorios compartidos, etc.

ANEXO II

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

Estimular a los empleados para la administración de la **vacunación antigripal estacional** todos los años, sobre todo los grupos de riesgo: personal sanitario, personas mayores de 60 años o con antecedentes de patologías respiratorias o cardiovasculares, inmunodeprimidos,...

Sobre la campaña de vacunación de la gripe estacional 2009-2010, los grupos diana a vacunar serán los mismos que en años anteriores, se pretende adelantar su comienzo a finales de septiembre.

Sobre la vacunación de la gripe A, se está a la espera de lo que se vaya determinando a través del Consejo Interterritorial del Sistema Nacional de Salud, en cuanto a fecha de disponibilidad, grupos, etc.

La vacuna de la nueva gripe A (H1N1), se espera que esté disponible antes de finalizar el año. Aunque estuviera lista antes, debe ser probada para ver si es efectiva y conocer los problemas que pueda conllevar, como se hace con todas las vacunas.

La vacuna no siempre evita la enfermedad, pero da cierta protección frente a ella reduciendo el riesgo de complicaciones.

Para cuando esté disponible la nueva vacuna se habrán identificado los grupos de población que deben ser inmunizados por el Sistema Nacional de Salud para evitar las complicaciones de esta enfermedad.

La vacuna contra la nueva influenza H1N1 no está destinada a ser un sustituto de la vacuna contra la gripe (influenza) estacional, sino que se recomienda administrarla junto a ésta.

Según los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC), los grupos de personas a los que se recomienda actualmente que reciban la vacuna contra la nueva influenza H1N1 (Gripe A) son:

- Mujeres embarazadas porque tienen un riesgo más alto de sufrir complicaciones y podrían ofrecer protección a sus bebés, a los que no se les puede administrar la vacuna.
- Personas que tengan contacto en la casa con niños menores de 6 meses de edad o que estén a cargo de su cuidado, porque los

bebés pequeños tienen un riesgo mayor de sufrir complicaciones asociadas a la influenza y no pueden ser vacunados. La vacunación de las personas que tengan contacto cercano con bebés menores de 6 meses podría ayudar a proteger a los bebés al mantenerlos alejados del virus.

- Personal del sector de la salud y de servicios médicos de emergencia, porque se han reportado infecciones en trabajadores del sector de la salud y esto puede ser una fuente potencial de infección para los pacientes vulnerables. Además, un incremento en el ausentismo laboral de este personal podría reducir la capacidad de prestación de servicios del sistema de salud.

- Todas las personas entre los 6 meses y 24 años de edad

- Niños de 6 meses a 18 años de edad, porque se han observado muchos casos de nueva influenza H1N1 en niños y ellos están en contacto cercano con otros niños en las escuelas y guarderías, lo que aumenta la posibilidad de que la enfermedad se propague.

- Adultos jóvenes entre los 19 y 24 años de edad, porque se han presentado muchos casos de nueva influenza H1N1 en estos adultos jóvenes sanos, quienes a menudo viven, trabajan y estudia en cercanía de otros y porque son una población que cambia de lugar con frecuencia.

- Personas entre los 25 y 64 años de edad que tienen afecciones asociadas a un riesgo mayor de sufrir complicaciones debido a la influenza.

Una vez que se haya cubierto la demanda de la vacuna en los grupos prioritarios a nivel local, los programas de vacunación y los proveedores de atención médica deberían también empezar a vacunar a todas las personas entre los 25 y 64 años de edad. Los estudios actuales indican que el riesgo de infección en las personas de 65 años o más es menor que el riesgo de los grupos de personas jóvenes. Sin embargo, una vez que se haya satisfecho la demanda de vacunación en los grupos de personas jóvenes, los programas de vacunación y los proveedores de atención médica deberían ofrecer la vacuna a las personas de 65 años o más.”

CDC: <http://www.cdc.gov/spanish/>

ANEXO III

Establecer pautas para prevenir la propagación de la gripe en el lugar de trabajo:

- a. Mantener una buena ventilación de los espacios cerrados, evitando tener ambientes cargados abriendo ventanas y ventilando, pero no hay que pasar frío.
- b. Poner a disposición de los empleados pañuelos desechables.
- c. Dotar de suficientes cubos con tapa, pedal y bolsa de plástico para depositar en ellos los pañuelos desechables.
- d. Dotar de dispensadores de gel y alcohol para la limpieza de las manos.
- e. Modificar la frecuencia y el tipo de contacto de persona a persona, no sólo entre los empleados sino también con los clientes.

El distanciamiento social afectará a las empresas o centros de trabajo donde el contacto con el público es inevitable, o a los trabajadores que comparten un espacio de trabajo común.

Distanciamiento social, dentro del lugar de trabajo: medidas que incluyen la modificación de la frecuencia y el encuentro cara a cara de los empleados.

1. Evitar el apretón de manos.
 2. Sustitución de las reuniones cara a cara por tele conferencias, facilitando y mejorando la utilización de las tecnologías de la información y los sistemas de comunicación
 3. Distribución de los escritorios en la oficina.
 4. Evitar escritorios compartidos, etc.
- f. Promover actividades higiénico sanitarias:
- i. Higiene respiratoria
 - ii. Manejo adecuado de la tos
 - iii. Actuaciones ante personas con síntomas de gripe, etc.

ANEXO IV

Información a los trabajadores

INFORMACIÓN BÁSICA SOBRE LA GRIPE A

La **gripe A** es una enfermedad respiratoria que tiene su origen en los virus de la gripe de tipo A, el **nuevo virus A (H1N1)** es, pues, un virus de la gripe (virus influenza). Por lo tanto, la **forma de contagio** entre seres humanos es similar a la de la gripe estacional: por el aire y principalmente cuando una persona con gripe tose o estornuda, a través de las gotículas que expulsa, se propaga al aire y entra a través de las mucosas orales, nasales y en casos muy virulentos de la mucosa ocular, aunque de momento esto no parece ser lo más frecuente. También, 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.)

Dado que es un virus nuevo no se ha determinado todavía con exactitud su periodo de contagio. No obstante se estima que puede oscilar entre las 24 horas anteriores a la aparición de la sintomatología, durante todo el periodo de persistencia de los síntomas y hasta 7 días después del inicio de los mismos.

Signos y síntomas

Los **síntomas** son similares a los de la gripe estacional común, entre los que se incluyen fiebre de inicio agudo, síntomas respiratorios, como tos, estornudos y rinorrea, y malestar general. Algunas veces, puede acompañarse de falta de apetito y/o diarrea. La mayoría de los casos ocurridos hasta ahora son de carácter leve.

Diferencias entre los síntomas de la gripe estacional y la gripe A:

Síntomas	Gripe estacional	Gripe A
Fiebre	No llega a 39°C	Inicio súbito a 39°C
Dolor de cabeza	De menor intensidad	Intenso
Escalofríos	Esporádicos	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

Tratamiento:

Los síntomas, en general incómodos y molestos, se suelen resolver en unos 7 días con reposo y la administración de líquidos abundantes, así como tratamientos destinados a aliviar los síntomas como antitérmicos, antihistamínicos, analgésicos y sobretodo mucho reposo en cama.

JAMÁS SE DEBEN TOMAR ANTIVIRALES Y/O ANTIBIOTICOS POR CUENTA PROPIA, SÓLO LOS PROFESIONALES MÉDICOS PUEDEN PRESCRIBIRLOS.
NO INGERIR, EN NINGÚN CASO, ASPIRINAS O CORTICOIDES POR CUENTA PROPIA.

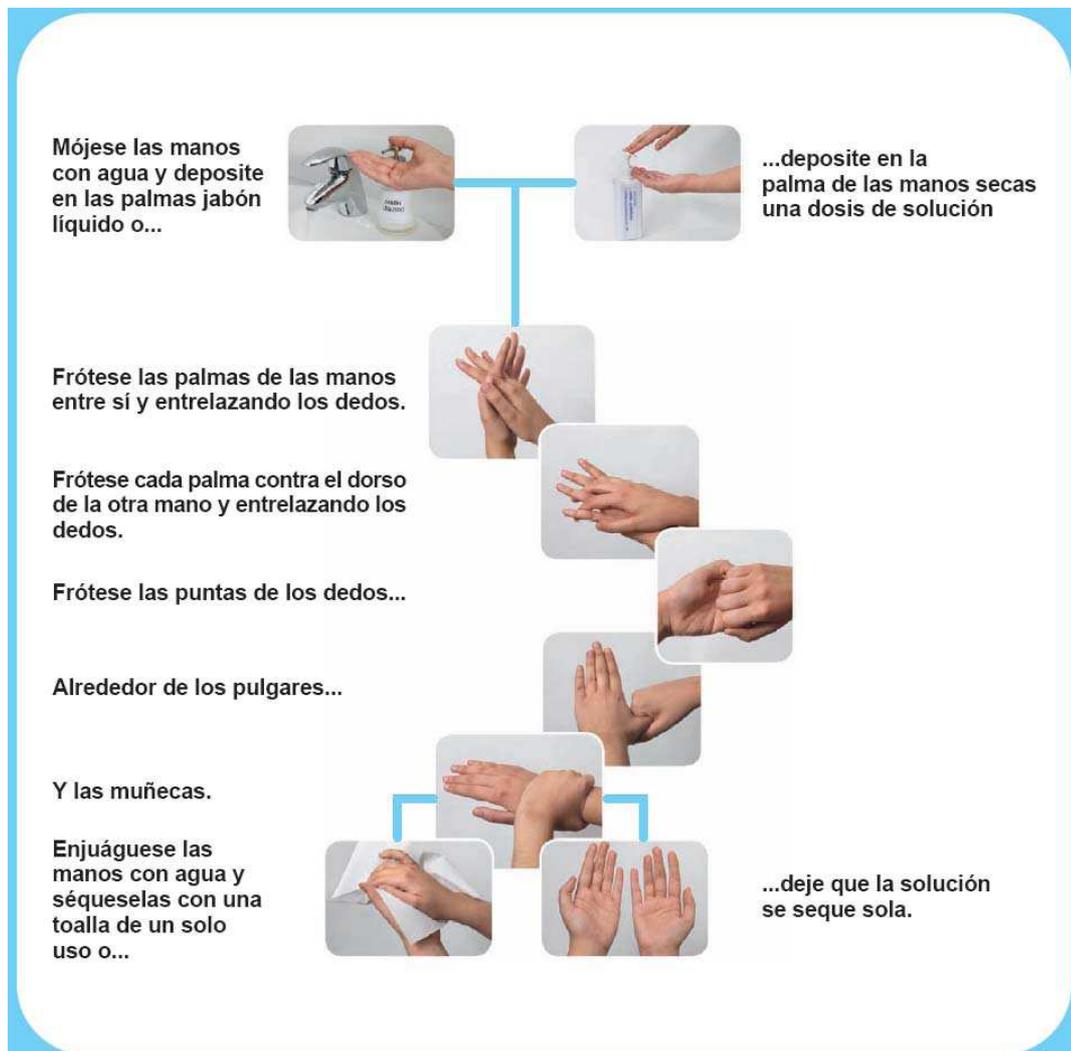
En el caso de presentar síntomas como fiebre mayor de 38°C, dolores musculares, congestión conjuntival, decaimiento o dificultad respiratoria, concurrir inmediatamente a un centro de salud.

INFORMACIÓN SOBRE MEDIDAS DE HIGIENE PERSONAL

- 1) Evitar lugares donde haya grandes congregaciones de personas y poca ventilación.
- 2) Mantener una buena ventilación de los espacios cerrados, evite tener ambientes cargados abriendo ventanas y ventilando, pero no hay que pasar frío.
- 3) Lleve una alimentación sana, ingiera líquidos abundantes y manténgase activo físicamente.
- 4) No saludar de beso, ni de mano.
- 5) No compartir vasos, platos o cubiertos.
- 6) Mantener limpias las cubiertas de cocina y baño, manijas y barandillas, así como juguetes, teléfonos y objetos de uso común.
- 7) Evitar el contacto con individuos que tengan los síntomas de gripe A o que ya hayan sido diagnosticados, durante el periodo de convalecencia de los mismos, intentando mantener una distancia de aproximadamente 1 metro, a ser posible.
- 8) Higiene personal cuidadosa, frecuente lavado de manos. Lavarse bien las manos con agua y jabón (preferentemente líquido). En caso de tener desinfectantes en base a alcohol como el alcohol en gel, usarlos ya que son muy efectivos.
 - El modo de realizar el lavado de manos es el siguiente: primero mojar las manos con agua, aplicar el jabón (de preferencia líquido) y frotar las manos durante al menos 15 segundos limpiando entre los dedos y bajo las uñas, llegando hasta los pliegues de las muñecas, posteriormente aclarar con agua, por último secar las manos con una toalla desechable y cerrar el grifo con la propia toalla. Cuando no se disponga de agua y jabón, puede usar toallitas húmedas con alcohol o gel desinfectante para las manos, el uso de gel antibacteriano con base de alcohol es también efectivo para destruir virus y bacterias. Si usa gel, frótese las manos hasta que el gel se seque. El gel no necesita agua para hacer efecto; el alcohol que contiene elimina de sus manos los gérmenes causantes de la gripe.

- Lavarse las manos:

ANTES DE :	DESPUÉS DE:
<ul style="list-style-type: none"> Preparar o comer algún alimento Atender a un enfermo Tratar una herida Utilizar una computadora. 	<ul style="list-style-type: none"> Ir al baño Toser o estornudar Sonarse la nariz Visitar o atender a una persona enferma Usar el transporte público Estar en contacto con animales, mascotas y sus desechos
AL LLEGAR	<ul style="list-style-type: none"> Tocar carne cruda (pescado, carne y pollo) Manipular basura o pañales Tocar objetos no rigurosamente limpios como dinero, teléfono o llaves.
<ul style="list-style-type: none"> Al trabajo. A casa. 	



- 9) No tocarse la boca, nariz o los ojos, y en caso de ser necesario hacerlo, luego lávese las manos, esto es extremadamente importante ya que la gripe entra por estas vías.
- 10) Cubrirse la nariz y la boca al estornudar, toser o bostezar.
- No cubra su boca con la mano al toser o estornudar, así evitará que el virus se quede en sus manos. Tosa o estornude en un pañuelo y luego deséchelo, depositándolo en una bolsa de plástico.
 - No use pañuelos de tela, se humedecen y pueden captar virus.
 - Cúbrase al toser o estornudar la boca con el ángulo interno del codo, si no tiene a mano un pañuelo desechable.
 - Luego, lávese las manos, y hágalo cada vez que tosa o estornude.



Si hay algún enfermo en la casa, debe:

- Intentar que el enfermo ocupe una zona aparte en la casa. Si eso no es posible, mantenga una separación de 1 metro entre el paciente y los demás.
- Tápese la boca y la nariz cuando cuide al enfermo.
- Lávese las manos muy bien con agua y jabón o desinfectantes con base de alcohol después de cada contacto con el enfermo.
- Mantener bien ventilada la zona donde se encuentra el enfermo.

Si está Vd. embarazada, debe:

- Mantenerse alejadas de las personas que tengan una infección respiratoria.
- No saludar dando besos, ni dando la mano.
- No compartir alimentos, vasos o cubiertos.
- Ventilar y permitir la entrada de sol en todos los lugares cerrados.
- Mantener limpios los objetos de uso común como teléfonos, juguetes, picaportes, barandillas, baños etc.
- Abrigarse y evitar cambios bruscos de temperatura.
- Comer frutas y verduras ricas en vitaminas A y C (zanahoria, naranja, mandarina, lima, limón, piña, papaya etc.).
- Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón o desinfectantes con base de alcohol.
- Evitar la exposición a contaminantes ambientales.
- No fumar en ningún caso, pero especialmente en lugares cerrados ni cerca de niños, ancianos o enfermos.
- Acudir al médico inmediatamente en caso de presentar un cuadro de fiebre alta de manera repentina, tos, dolor de cabeza, muscular y de articulaciones.

Si está Vd. en período de lactancia:

- Los bebés que no están siendo amamantados son en particular más vulnerables a sufrir infecciones y hospitalizaciones por enfermedades respiratorias graves.
- Se recomienda que las mujeres que den a luz empiecen a amamantar al bebé enseguida y que lo hagan frecuentemente. Lo ideal es que los bebés reciban la mayor parte de su nutrición de la leche materna. En lo posible se debe evitar complementar la alimentación con leche en fórmula, para que el bebé reciba tantos anticuerpos maternos como sea posible.
- Si está enferma, debe continuar lactando al bebé e incrementar la

frecuencia con que lo alimenta. Si debido a su enfermedad no puede amamantar en forma segura al bebé, se le recomienda que se saque la leche con una bomba para extraer la leche materna. Se desconoce si existe un riesgo de transmisión de gripe A a través de la leche materna. Sin embargo, son muy poco frecuentes las notificaciones de viremia debido a la infección por la influenza estacional.

- El tratamiento o la profilaxis con medicamentos antivirales no se debe considerar una contraindicación para la lactancia materna.
- Informe a los padres y personas que cuidan de los bebés sobre cómo protegerlos de la propagación de gérmenes que causan enfermedades respiratorias como la H1N1 (gripe A):
 - Los adultos deben lavarse sus manos y las de los bebés frecuentemente con agua y jabón, especialmente después de que el bebé se pase las manos por la boca.
 - Los bebés y sus mamás deben tener un contacto cercano lo más posible y se recomienda el contacto de piel a piel entre las madres y sus hijos desde un comienzo y con bastante frecuencia.
 - Trate de no compartir los juguetes y otros artículos que los bebés se lleven a la boca. Lave cuidadosamente con agua y jabón todas las cosas que los bebés se llevan a la boca.
 - No deje que otros adultos o bebés se lleven los chupetes (incluida la argolla o manija del chupete) y otros artículos a la boca antes de dárselos al bebé.
 - Tenga en cuenta las normas de higiene al toser y estornudar.

Medidas para no contagiar:

- Acudir al médico inmediatamente en caso de presentar un cuadro de fiebre alta de manera repentina, tos, dolor de cabeza, muscular y de articulaciones.
- En caso de que usted haya tenido una gripe común evite salir a la calle en poco tiempo ya que tendrá las defensas bajas y estará muy débil para enfrentarse a la gripe A en caso de que se contagie.
- Cubrirse nariz y boca con un pañuelo desechable o con el ángulo interno del codo al toser o estornudar. Tirar el pañuelo desechable en una bolsa de plástico.
- Utilizar mascarillas si está enfermo.
- Quedarse en casa y mantener reposo hasta que ya no haya síntomas.
- Descanse y tome muchos líquidos. Lávese las manos con agua y jabón de forma frecuente y meticulosa, sobre todo después de toser o estornudar.
- Informe a sus familiares y amigos de que está enfermo y busque ayuda para las tareas domésticas que exigen contacto con otras personas, tales como la compra.
- Una vez transcurridas 24 horas sin ningún síntoma, puede regresar a sus tareas habituales.

Personal en cuarentena:

- Se recomendará la cuarentena voluntaria en su domicilio durante 7 días tras la última exposición de riesgo.
- Se requieren unos requisitos mínimos de los domicilios para poder realizar la cuarentena como son: disponibilidad de teléfono, electricidad, agua potable, aseo, dispositivos para la evacuación de basuras y aguas residuales.
 - Si no se disponen de estos requisitos, la CCAA correspondiente determinará los lugares que considere apropiados para la realización de la cuarentena.
- A las personas en cuarentena, si tienen contacto con otras personas, se les recomienda la utilización de mascarilla quirúrgica.
- Deben adoptar las medidas higiénicas pertinentes: lavado frecuente de manos, taparse la boca al toser o estornudar,....
- El personal sanitario que visite durante el seguimiento a las personas en cuarentena, irá provisto de los equipos de protección individual, según se recomienda en el *"Protocolo de medidas de control de la infección"*.
- Tramitación de la baja laboral por razones de salud pública durante el periodo de duración de la cuarentena.

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.

UTILIZACIÓN DE EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL (EPI,s)

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**, ya que:

- No existe evidencia científica sobre su efectividad.
- Pueden proporcionar una falsa sensación de seguridad y hacer que se abandonen las medidas higiénicas de protección personal recomendadas.
- Su eficacia potencial depende de que se utilicen correctamente.
- Pueden fomentar rechazos a terceros, inconvenientes e inútiles, debido a que aumentan, la percepción de vulnerabilidad.
- Ningún organismo internacional (OMS, CDC, ECDC entre otros) recomienda en el momento actual el uso de las mascarillas a la población general.

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 A, el uso de los Equipos de Protección Individual se realizará siguiendo las recomendaciones para la prevención y control de la infección en centros sanitarios ante casos de infección por el nuevo virus de la gripe A.

Recomendaciones de la OMS respecto al uso de mascarillas:

- Si no está enfermo, no hace falta que use mascarilla.
- Si ha de cuidar a un enfermo puede usarla cuando tenga contacto estrecho con él; inmediatamente después ha de tirarla y lavarse bien las manos.
- Si está enfermo y ha de viajar o estar en contacto con otras personas, cúbrase la boca y la nariz con ellas.
- Es esencial que el uso de la mascarilla sea correcto en todas las situaciones. Su uso incorrecto puede aumentar la probabilidad de que la infección se propague.

RECORDAR:

El lavado de manos frecuente es la mejor profilaxis.

Vacúnese contra la gripe estacional.

Si Ud tiene síntomas, primero concorra al médico y después permanezca en su casa, evitando diseminar la infección.

Que no le entre en pánico, infórmese. Sea solidario y difunda los conocimientos que se tienen sobre el virus y la epidemia que causa.

DIRECCIONES DE INTERÉS:

<http://www.msps.es/>

<http://www.msc.es/>

<http://pobgra.sp.san.gva.es/inicio>

http://www.san.gva.es/cas/inst/gripe/gripe_frames.html

<http://www.cdc.gov/h1n1flu/espanol/>

En la Comunidad Valenciana: <http://www.san.gva.es/cas/ciud/homeciud.html>

En la Comunidad de Castilla La Mancha:

<http://sescam.iccm.es/web1/home.do?main=/ciudadanos/noticias/32513GripePorcina.html>

ANEXO V

Determinar el posible impacto que tendrían las medidas de control de una pandemia en los viajes nacionales o internacionales de la empresa

Consejos a los viajeros que se dirigen o regresan de una zona afectada por el brote de la nueva gripe

En la actualidad, según la Organización Mundial de la Salud, la nueva gripe A(H1N1) no es motivo para cancelar ningún viaje.

De todas formas, si usted va a viajar, es muy importante que tenga en cuenta estos consejos:

En el lugar de destino

Las enfermedades respiratorias como los resfriados y la gripe están causadas por virus que infectan la nariz, la garganta y los pulmones. Estas enfermedades se propagan generalmente de una persona a otra cuando alguien que está infectado tose o estornuda.

Las medidas de prevención que se deben tener en cuenta son:

- Extreme el cuidado de su higiene personal lavándose frecuentemente las manos con agua y jabón especialmente tras toser o estornudar. No comparta alimentos, vasos o cubiertos.
- Cúbrase nariz y boca al toser o estornudar con un pañuelo o estornude sobre el ángulo interno del codo. Tire el pañuelo desechable en una bolsa de plástico.
- Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca.
- Si se está enfermo, evite contagiar a otras personas. 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.
- Practique buenos hábitos de higiene.
- Evite el contacto con personas enfermas (uno o más de los siguientes síntomas: fiebre, tos, dificultad respiratoria, dolor de garganta, dolor de cabeza, malestar general, dolores musculares, rinorrea, Algunos casos de nueva Gripe A (H1N1) pueden presentar diarrea y vómitos).

Al regresar del viaje

Teniendo en cuenta que usted regresa de una zona que pudiera estar afectada de nueva gripe A (H1N1), es muy importante que tenga en cuenta estos consejos:

- Preste mucha atención a su salud durante los **7** días siguientes a su vuelta
- Si en ese tiempo presenta alguno de los siguientes síntomas:
 - Fiebre > a 38°C
 - Tos
 - Dificultad respiratoria
 - Otros síntomas como: dolores musculares, dolor de cabeza, dolor de garganta, rinorrea, malestar general, diarrea o vómitos.

Tenga en cuenta que en 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.

INFORMACIÓN GENERAL

¿CÓMO DETENER LA PROPAGACIÓN DE LA “GRIPE A” EN EL TRABAJO?

¿CÓMO SE PROPAGAN LOS GÉRMENES?

Las enfermedades como resfriados y la gripe son causadas por virus que infectan la nariz, la garganta y los pulmones.

Estas enfermedades se propagan generalmente de una persona a otra cuando alguien que está infectado tose o estornuda.

¿CÓMO DETENER LA PROPAGACIÓN DE GÉRMENES?

Asegúrese de hacer lo siguiente:

- Cúbrase la boca y la nariz al estornudar o al toser.
- Lávese las manos con frecuencia.
- Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca.
- Quédese en casa cuando esté enfermo y consulte a su médico cuando sea necesario.
- Practique buenos hábitos de higiene.

CÚBRASE LA BOCA Y LA NARIZ AL ESTORNUDAR O AL TOSER

Tosa o estornude en un pañuelo y luego deséchelo.

Cúbrase al toser o estornudar si no tiene a mano un pañuelo desechable.

Luego, lávese las manos, y hágalo cada vez que tosa o estornude.



LÁVESE 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.

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 cerrar el grifo con la propia toalla (Figura 2).

Cuando no se disponga de agua y jabón, puede usar toallitas húmedas con alcohol o gel desinfectante para las manos.

Se pueden comprar en la mayoría de las farmacias. Si usa gel, frótese las manos hasta que el gel se seque. El gel no necesita agua para hacer efecto; el alcohol que contiene elimina de sus manos los gérmenes causantes de la gripe.

Figura 2. Técnica del lavado higiénico de manos con agua y jabón.



Fuente: Massachusetts Department of Public Health. Handwashing Fact Sheet Spanish.
http://www.mass.gov/dph/cdc/handwashing/factsheet_sp.htm

EVITE 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.

QUÉDESE EN CASA CUANDO ESTÉ ENFERMO Y CONSULTE A SU MEDICO CUANDO SEA NECESARIO

Quando esté enfermo o tenga síntomas de gripe, quédese en casa, descanse y, si es necesario, consulte a su médico.

Recuerde: mantenga una distancia prudencial de otras personas cuando esté enfermo y así ayudará a evitar que otros enfermen.

Los síntomas comunes de la gripe incluyen:

- fiebre (generalmente alta)
- dolor de cabeza
- mucho cansancio
- tos
- dolor de garganta
- nariz que moquea o congestionada
- dolores musculares
- náusea, vómitos, y diarrea (más común en niños que en adultos)

PRACTIQUE OTROS BUENOS HÁBITOS DE HIGIENE

Dormir suficiente, hacer ejercicio, controlar el estrés, tomar muchos líquidos y una dieta nutritiva.

Los buenos hábitos de higiene le ayudarán a mantenerse sano.



