



5-minute safety talk

No Contagie a los Demás **su Gripe y Resfriado**

Se estima que mil millones de resfriados ocurren cada año en los Estados Unidos. Según el Centro de Control y Prevención de Enfermedades, entre el 5 y el 20 por ciento de la población estadounidense también se enferma de gripe cada año. La época de la gripe en los Estados Unidos suele extenderse entre los meses de noviembre y abril. Si bien es un mito que las bajas temperaturas sean la causa de los resfriados, sí es cierto que el clima frío hace que la gente permanezca más tiempo adentro, lo cual aumenta sus probabilidades de exposición.

Le ofrecemos algunos consejos para evitar la gripe y el resfriado:

- Limpie y pase un trapo húmedo sobre superficies de uso compartido, como mostradores, teclados y teléfonos.
- Evite el contacto de sus manos con su boca, nariz y ojos; lávese bien las manos con frecuencia.
- De ser posible, vacúnese contra la gripe (es muy importante sobre todo en niños y ancianos).
- Consuma alimentos saludables para fortalecer su sistema inmunológico.
- Realice ejercicio físico moderado para mantener un sistema inmunológico sano.
- Consulte a su médico sobre suplementos vitamínicos que fortalezcan su sistema inmunológico.
- Consuma abundante agua para mantenerse hidratado.
- Procure un buen descanso.
- Evite el estar con personas enfermas, y sepa cuándo quedarse en su casa si usted se enferma.

Síntomas de gripe

- Fiebre alta 102-104 grados Fahrenheit. (38-40 grados centígrados)
- Dolor de cabeza
- Fatiga extrema
- Tos seca e irritación de garganta
- Congestión nasal o secreción nasal
- Dolores musculares

- Náuseas, vómitos y diarrea Síntomas de resfriado
- Irritación de garganta
- Tos, molestias en el pecho
- Leve fatiga
- La fiebre y el dolor de cabeza no son síntomas frecuentes
- Secreciones nasales

Complicaciones del cuadro gripal

En general los niños y las personas mayores, o quienes sufren ciertas enfermedades, se encuentran en riesgo de sufrir complicaciones serias en su cuadro gripal. Estas complicaciones pueden ser neumonía bacteriana, deshidratación y empeoramiento de enfermedades crónicas, como fallo congestivo cardíaco, asma o diabetes. Los niños pueden desarrollar problemas en las cavidades de los senos o infecciones auditivas.

Detenga la diseminación de los gérmenes

Los gérmenes se diseminan en pequeñas gotitas que generamos al toser o estornudar. Estas gotitas se transmiten de persona a persona, si bien a veces podemos contagiarnos al tocar una superficie contaminada por gérmenes. La mayoría de los adultos sanos pueden contagiar a otros durante un período que va desde el primer día anterior a la presencia de síntomas hasta el quinto día después de haberse enfermado. Para prevenir la diseminación de gérmenes, cúbrase la boca y la nariz al toser o estornudar. Utilice pañuelos descartables de papel si tiene secreciones nasales o al estornudar. Si no dispone de pañuelos descartables de papel, cúbrase la boca con la manga al estornudar – es una barrera muy poderosa contra los gérmenes. No arroje los pañuelos descartables de papel sobre el piso; arrójelos en el cesto de residuos y lávese las manos con frecuencia. Cualquier tipo de jabón remueve los gérmenes con efectividad si frota fuertemente sus manos durante al menos 15-30 segundos debajo del agua corriente.

Trabajar o no trabajar

La gripe y el resfriado son las enfermedades contagiosas más comunes en el lugar de trabajo.

¿Deberíamos ir a trabajar si estamos enfermos, o deberíamos quedarnos en casa? Hay algunas reglas infalibles que le ayudarán a tomar una decisión. Según los expertos en salud y los profesionales de Recursos Humanos, deberíamos guiarnos por nuestro sentido común y juicio personal.

Deberíamos quedarnos en casa si tenemos fiebre, ya que probablemente este sea el período en que más probablemente podamos contagiar a otras personas. También deberíamos quedarnos en casa si no podemos controlar nuestra tos y nuestros estornudos.

Ante la duda, llame a su médico. Y no sobrecargue a su sistema inmunológico yendo a trabajar si realmente no se siente bien. El resfriado común puede convertirse en una infección bacteriana más grave, como sinusitis. La gripe puede derivar en neumonía.

Si decide ir a trabajar y tomar medicación de venta libre para tratar sus síntomas, lea el prospecto y la composición del medicamento y consulte a su farmacéutico. Algunos medicamentos para la gripe y el resfriado contienen antihistamínicos y pueden causar mareos, lo que puede ser peligroso si conduce un vehículo o trabaja cerca de maquinarias. Los medicamentos de venta libre pueden tener efectos adversos sobre otros medicamentos que tomamos habitualmente.

La decisión es suya

La mayoría de las empresas tienen políticas formales de licencia por enfermedad o presentismo. Según los profesionales de Recursos Humanos, de ser necesario, los supervisores tienen el derecho y la responsabilidad de acercarse a un trabajador claramente enfermo y decirle en privado que regrese a su hogar. La decisión final la tiene el trabajador. La mayoría de los empleadores espera que sus trabajadores tengan sentido común y sean considerados, y permanezcan en casa si están verdaderamente enfermos.

Visit nsc.org/members for more safety tips

