

## ¿Qué es la Gripe A?

La gripe es una enfermedad infecciosa causada por los virus A y B, que produce fundamentalmente síntomas respiratorios y que se contagia muy fácilmente. La gripe debida al nuevo virus A (H1N1) la genera un subtipo de virus frente al que, precisamente por ser nuevo, no se está inmunizado, por lo que un número elevado de personas podría contraer la enfermedad.

La mayoría de las personas se recuperan de la infección sin necesidad de hospitalización ni de atención médica. En general, la gravedad observada en los distintos países parece similar a la de la gripe estacional.

## Síntomas de la Gripe

A priori son difícilmente distinguibles de la gripe estacional de cada año. Los síntomas habituales son:

- > Fiebre superior a los 38°C.
- > Tos.
- > Malestar general.
- > Dolor de garganta.
- > También pueden presentarse cefaleas (dolor de cabeza), mialgias (dolores musculares) y, a veces, vómitos y diarreas.



### Más información en:

[www.juntadeandalucia.es/empleo](http://www.juntadeandalucia.es/empleo)  
(apartado Prevención de Riesgos Laborales)

Línea de Información y Colaboración en  
Prevención de Riesgos Laborales :

900 85 12 12

[lineaprl.cem@juntadeandalucia.es](mailto:lineaprl.cem@juntadeandalucia.es)

## Gripe A

# EN EL TRABAJO TAMBIÉN HAY QUE PREVENIRLA

## ¿Cómo se contagia el virus de la Gripe A (H1N1)?



De persona a persona, principalmente por el aire, en las gotitas de saliva y secreciones nasales al toser, hablar o estornudar.

Estas microgotas y secreciones pueden quedar en las manos, en las superficies o dispersas en el aire, y pueden transmitirse indirectamente al tocarse los ojos, la nariz o la boca.

El virus se puede transmitir desde el día previo al inicio de los síntomas hasta los siete días siguientes; presenta una capacidad máxima de contagio durante los tres primeros días.

Se recomienda quedarse en casa hasta siete días después del inicio de la enfermedad para asegurarse de no transmitirlo a otras personas.

## Medidas preventivas genéricas para evitar el contagio:

- > Lavarse las manos con frecuencia
- > Limpiar a diario adecuadamente las superficies de trabajo
- > Estornudar o toser protegiéndose con un pañuelo de papel que se arrojará posteriormente a la basura.
- > Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- > Evitar los contactos muy cercanos, así como compartir vasos, cubiertos, etc.
- > Uso de mascarillas: no se ha comprobado que un uso generalizado reduzca la propagación; no obstante, pueden ser de cierta utilidad para las personas que están en contacto con enfermos, o cuando las usan los propios afectados para evitar transmitir el virus.

## Trabajadores/as de especial riesgo

Se consideran trabajadores especialmente sensibles frente a dicho riesgo:

- > Mujeres embarazadas.
- > Personas de cualquier edad con una condición clínica especial que le predisponga a tener una gripe complicada:
  - Enfermedades cardiovasculares crónicas (excepto la hipertensión arterial).
  - Enfermedades respiratorias crónicas (incluyendo la enfermedad pulmonar obstructiva crónica, fibrosis quística y asma moderada-grave persistente).
  - Diabetes mellitas en tratamiento.
  - Obesidad mórbida [IMC>40]).
  - Insuficiencia renal crónica moderada-grave.
  - Hemoglobinopatías y anemias moderadas-graves.
  - Asplenia.
  - Enfermedad hepática crónica avanzada.
  - Enfermedades neuromusculares graves.
  - Inmunodeficiencias primarias o secundarias, incluida la originada por la infección por el VIH (linfocitos CD4+<200/μl) o por fármacos o en los receptores de trasplantes.
- > Menores de 18 años, que reciben tratamiento prolongado con ácido acetil-salicílico, por la posibilidad de desarrollar un síndrome de Reye tras la gripe.



## Recomendaciones en las empresas y centros de trabajo

La gripe A es una enfermedad común, y su contagio no es un riesgo laboral ateniéndose al Real Decreto 664/1997, a excepción de los centros de atención sanitaria, donde por causa laboral sus trabajadores pueden estar en contacto con personas ya diagnosticadas o con sospecha de enfermedad.

En consecuencia, las medidas que se proponen a continuación y la adopción de un plan específico para la gripe A, se consideran voluntarias para la mayoría de los centros de trabajo:

- > Designar a un "coordinador/a" (podría ser un trabajador/a designado) que conozca y difunda las medidas implantadas y canalice la información.
- > Informar a las personas del centro de trabajo sobre las medidas higiénico-preventivas a adoptar.
- > Facilitar el lavado de manos poniendo a disposición de los trabajadores jabón y papel para secarse.
- > Establecer un programa de limpieza diaria con especial atención a las superficies de trabajo, pomos de puertas, teléfonos, escritorios, etc.
- > Planificar las tareas en caso de bajas numerosas, formando a las personas que las asuman en las medidas de prevención a seguir.
- > Establecer un programa de la limpieza del material de uso laboral.
- > Incorporación de un "botón" en el sitio web de la empresa, o un apartado en el tablón de anuncios, que facilite la última información sobre la gripe A.

**NOTA:** Cuando se trate de un riesgo profesional, se procederá a la aplicación de la normativa vigente en materia de prevención de riesgos laborales, y especialmente del citado Real Decreto 664/1997, sobre protección de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición a agentes biológicos durante el trabajo, incorporando las medidas preventivas adecuadas al Plan de Prevención de Riesgos Laborales de la empresa.