



Preguntas y respuestas sobre el H1N1 para empresas y empleados

Desde abril del 2009, el nuevo virus de la influenza llamado H1N1 (al principio conocido como la “gripe porcina”) ha causado enfermedades en las personas en Carolina del Norte y los Estados Unidos. El virus se ha esparcido por todo el mundo, de la misma manera que otros virus de la gripe pasan de persona a persona cuando uno tose o estornuda. Como anticipación a la aparición de más casos de la gripe H1N1 en nuestra comunidad este otoño, por favor, lea la siguiente información provista por el Departamento de Salud del Condado de Durham:

¿Cuáles son las señales y síntomas de este virus? Los síntomas de la gripe H1N1 son similares a los de la gripe de estación (que las personas contraen cada otoño o invierno) e incluyen fiebre, tos, dolor de garganta, descargas o congestión nasal, dolores en el cuerpo, dolor de cabeza, escalofríos y fatiga. Algunas personas que fueron infectadas por este virus también han indicado diarrea y vómitos.

¿Qué debo hacer si me enfermo con una enfermedad parecida a la influenza? Debería permanecer en su casa y **no** concurrir a su trabajo o a la comunidad (excepto para solicitar atención médica o por otras necesidades) por lo menos durante 24 horas después de que haya desaparecido la fiebre sin usar medicamentos para bajar la fiebre. La mayoría de las personas se recuperan rápidamente de la gripe sin tratamiento, pero los que sufren de alguna enfermedad (por ejemplo, el asma, la diabetes o el embarazo) deberán llamar a un médico para recibir una evaluación y medicamentos antivirales lo antes posible. Como lo recomiendan los Centros para la Prevención y Control de Enfermedades (CDC por sus siglas en inglés), las personas que parecen tener una enfermedad parecida a la influenza deberán ser aisladas de otros empleados y volver a casa luego de notificar a su supervisor para prevenir contagiar a otros.

¿Necesitan los empleados que estuvieron ausentes con una enfermedad parecida a la influenza una nota para volver a trabajar? No, pero deben quedarse en casa por lo menos 24 horas después de que haya desaparecido la fiebre sin usar medicamentos para bajar la fiebre. A pesar de que son menos contagiosos cuando la fiebre desaparece, se deberá indicar a dichos empleados que deben taparse la nariz cuando tosen o estornudan y lavarse las manos con frecuencia.

¿Pueden ir a trabajar los empleados que tienen a alguna persona enferma con una enfermedad parecida a la influenza en sus casas? Sí, dichos empleados que están bien pueden ir a trabajar como de costumbre pero deberán prestar atención a su salud y quedarse en casa si están enfermos. Las personas expuestas que están embarazadas o sufren de una enfermedad crónica deberán llamar a su médico para determinar si necesitan medicamentos antivirales para prevenir la enfermedad.

¿Qué puedo hacer para prepararme para el H1N1 en mi empresa o lugar de trabajo este año?

Estudie las políticas sobre funciones comerciales esenciales, permiso de ausencia por enfermedad, ausencias no programadas o lugares de trabajo flexibles en su empresa (como teletrabajo para personas que se enferman y no pueden dejar de trabajar). Entregue información actualizada de contacto en caso de emergencia a su empleador.

¿Qué puedo hacer para prevenir que yo mismo contraiga el H1N1? Póngase la vacuna de la gripe de estación y del H1N1 que estarán disponibles este otoño de su médico de cabecera en el caso de personas con ciertas enfermedades (la disponibilidad de la vacuna para todos los adultos mayores no está clara en este momento). A pesar de que la protección de la vacuna no es de un 100%, estas vacunas pueden reducir la posibilidad de contraer la gripe de estación o la gripe H1N1, pero será difícil de saber cuál de las dos tiene si se enferma. Además, recuerde los siguientes mensajes generales para prevenir la enfermedad y contagiar a otros:

- Tápese la boca y la nariz con un pañuelo de papel cuando tose o estornuda y tire el pañuelo de papel a la basura luego de usarlo.
- Lávese las manos a menudo con agua y jabón o use limpiadores con base de alcohol, especialmente después de toser o estornudar.
- Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca durante el día. Tratar de evitar el contacto cercano con otras personas que parecen estar enfermas.