

La gripe (influenza) es una enfermedad contagiosa que afecta las vías respiratorias (la nariz, garganta, y pulmones) de las personas. Los casos de gripe pueden ser leves o severos y se pueden propagar fácilmente en los lugares de trabajo a través de la tos y los estornudos. Los empleados infectados pueden propagar la gripe antes de mostrar cualquier señal de la enfermedad, por lo general un día antes de que aparezcan los síntomas y hasta cinco a siete días después de enfermarse. El virus de la gripe debe ser tomado seriamente ya que las complicaciones tal como la neumonía bacteriana o el empeoramiento de otras afecciones médicas crónicas pueden conducir a una hospitalización o incluso la muerte.

## Síntomas de la Gripe

Los síntomas comienzan de uno a cuatro días después de que la persona se expuso al virus y pueden incluir:

- fiebre o escalofríos
- dolor de cabeza
- dolores musculares o corporales
- cansancio
- tos seca
- dolor de garganta
- congestión nasal
- vómito y diarrea.

## Cómo Prevenir la Gripe

- Anime a los empleados a vacunarse contra la gripe estacional. Considere organizar una clínica de vacunación contra la gripe en su lugar de trabajo contratando a una farmacia o un vacunador comunitario.
- Mantenga limpia el área de trabajo. Proporcione pañuelos desechables, agua y jabón, desinfectantes para manos a base de alcohol, materiales para limpiar y desinfectar, toallas desechables, y cestos de basura que no tengan que tocarse para ser abiertos, donde los empleados puedan tirar los pañuelos desechables en lobbies, pasillos y baños.
- Ponga a la vista instrucciones en el área de trabajo para:
  - Lavarse las manos adecuadamente. Lávese las manos con frecuencia, frótese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos, y use un desinfectante a base de alcohol cuando no haya agua y jabón disponibles.



- Modales al momento de toser. Cubra su boca al toser o estornudar con un pañuelo de papel o con la manga superior del brazo.
- Capacite a los empleados sobre otras medidas de prevención contra la gripe, tal como:
  - evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca;
  - evitar estrecharle la mano o tener contacto con otras personas que puedan estar enfermas; y
  - limpiar y desinfectar los espacios de trabajo personales, manijas de puertas, fotocopiadoras, computadoras, y teléfonos.
- Tenga una política para estar de baja por enfermedad que permita a los empleados quedarse en casa sin ser penalizados cuando estén enfermos. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades recomiendan que los trabajadores con fiebre o síntomas respiratorios permanezcan en sus hogares hasta 24 horas después que termine la fiebre (100° F o menos), sin el uso de medicamentos.
- Anime a los empleados a tener un estilo de vida saludable que incluya una dieta nutritiva y suficiente ejercicio y descanso (de siete a ocho horas por noche para los adultos). No incite el consumo de alcohol y tabaco.

Este documento fue producido por la División de Compensación para Trabajadores (Division of Workers' Compensation – DWC, por su nombre y siglas en inglés) y se considera exacto al momento de su publicación.

Para obtener más publicaciones gratuitas de DWC sobre este y otros temas de seguridad y para préstamos gratuitos de materiales audiovisuales de seguridad y salud ocupacional, visite el sitio web de TDI en [www.txsafetyatwork.com](http://www.txsafetyatwork.com), o llame al (800) 252-7031, opción 2, o envíe un correo electrónico a [resourcecenter@tdi.texas.gov](mailto:resourcecenter@tdi.texas.gov).