



Hoja informativa
Julio de 2009

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DE PUERTO RICO



OFICINA DE COORDINACIÓN AMBIENTAL, SALUD Y
SEGURIDAD OCUPACIONAL

Puntos de Interés

- * Que es la Influenza H1N1
- * ¿Es este virus contagioso?
- * Signos y síntomas
- * Medidas de precaución en el lugar de trabajo
- * Maneras en que la gripe puede propagarse entre la gente
- * Pirámide de riesgo ocupacional



Qué es la influenza H1N1 (influenza o gripe porcina)

RESUMEN

Todos sabemos que la nueva influenza H1N1 (a la que en un comienzo se le llamó “gripe porcina”) es la infección por un nuevo virus de influenza que causa enfermedades en las personas. Este virus se transmite de persona a persona, probablemente en forma muy similar a como se propagan los virus de la influenza o gripe estacional.

¿Es contagioso?

Según el Centro para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC por sus siglas en inglés)

ha determinado que este virus es contagioso y se está propagando de persona a persona.

Signos y síntomas

Los síntomas del virus de la influenza H1N1 son similares a los síntomas de la influenza o gripe común e incluyen fiebre, tos, dolor de garganta, moqueo o secreción nasal, dolores en el cuerpo, dolor de cabeza, escalofríos y fatiga. También han reportado tener vómitos y diarrea una cantidad significativa de personas infectadas por este virus. Además, al igual de lo que ocurre con la influenza o gripe estacional, se han presentado casos de enfermedades

graves y muertes en personas como resultado de complicaciones asociadas a este virus.



COMO PROTEGERSE EN EL LUGAR DE TRABAJO DURANTE UNA PANDEMIA

- Quedarse en casa si esta enfermo
- Lavarse las manos con frecuencia
- Evitar tocarse la nariz, la boca y los ojos
- Cúbrase la boca al toser o estornudar
- Evite el contacto estrecho (dentro de un radio de seis pies)
- Evite darse las manos y lavárselas luego de cualquier contacto
- Si utiliza guantes, lávese luego de quitarlos
- Mantenga las superficies comunes limpias con frecuencia (teléfonos, equipos de computadora, etc.)
- Trate de no usar el teléfono, escritorio, oficina u otra herramienta de trabajo de otros trabajadores
- Reduzca al mínimo las reuniones en grupo; usar mensajes electrónicos y de teléfono. Si las reuniones son inevitables, tratar de no estar en estrecho contacto (menos de seis pies).
- Limitar el número de visitantes innecesarios al lugar de trabajo
- Mantener un estilo de vida saludable; descanso, dieta, ejercicios y relajamiento ayudan a mantener la salud física y emocional



Lo que usted debe saber



MANERAS EN QUE LA GRIPE PUEDE PROPAGARSE ENTRE LA GENTE

Se cree que la gripe se propaga principalmente por medio de gotitas grandes (transmisión por gotitas) que hacen contacto directo con la nariz, la boca o los ojos. Estas gotitas se producen cuando la persona tose, estornuda o habla, enviando las gotitas relativamente grandes y aerosoles muy pequeños ya infectados hacia el aire próximo y hacen contacto con otras personas. Las gotitas grandes sólo pueden viajar una distancia limitada; por consiguiente, cuando sea posible, la gente debe limitar el contacto estrecho (una distancia de 6 pies) con otras personas.



En menor grado, la gripe humana se transmite tocando objetos contaminados con virus de gripe y después transfiriendo el material infectado de las manos a la nariz, la boca o los ojos. La gripe también puede ser propagada por partículas infectadas muy pequeñas (aerosoles) que viajan por el aire.

Para más información
[www.pucpr.edu/
gripe_porcina/index.htm](http://www.pucpr.edu/gripe_porcina/index.htm)

*Guía para lugares de trabajo frente a una Pandemia
OSHA 3364-05R-2009*

PIRAMIDE DE RIESGO OCUPACIONAL SEGUN OSHA



OFICINA DE COORDINACION AMBIENTAL,
SALUD Y SEGURIDAD OCUPACIONAL
787-841-2000 EXT 1507, 1518



Riesgo de Exposición Muy Alto:

- Empleados de atención de salud (por ejemplo, doctores, enfermeras, dentistas) que realizan procedimientos que generan aerosoles en pacientes con la gripe pandémica (por ejemplo, procedimientos que inducen tos, broncoscopías, algunos procedimientos dentales o la recogida invasiva de especímenes).
- Personal de atención de salud o de laboratorio o que maneja especímenes de pacientes conocidos o sospechosos de la gripe pandémica (por ejemplo, manipulando cultivos de esos pacientes).

Riesgo de Exposición Alto:

- Personal de atención de salud profesional y auxiliar expuesto a pacientes conocidos o sospechosos de la gripe pandémica (por ejemplo, doctores, enfermeras y demás personal hospitalario que tienen que entrar en los cuartos de los pacientes).
- Transporte médico de pacientes conocidos o sospechosos de la gripe pandémica en vehículos cerrados (por ejemplo, técnicos de emergencia médica).
- Profesionales que realizan autopsias en pacientes conocidos o sospechosos de la gripe pandémica (por ejemplo, empleados de morgues

y funerarias).

Riesgo de Exposición Mediano:

- Empleados en contacto muy frecuente con la población general (como escuelas, ámbitos de trabajo con alta densidad demográfica, y algunas tiendas de mucho volumen de ventas al detalle).

Riesgo de Exposición Más Bajo (Precaución):

- Empleados en contacto ocupacional mínimo con el público en general y con otros compañeros (por ejemplo, empleados de oficinas).

*Guía para lugares de trabajo frente a una Pandemia
OSHA 3364-05R-2009*

RECUERDE SEGUIR LA MEDIDAS DE SEGURIDAD POR EL BIEN SUYO Y EL DE SUS SEMEJANTES