

GRYPE A (H1N1)

- Información general sobre la gripe A
- Plan de actuación en empresas

INFORMACIÓN GENERAL.- GRIPE A

- ¿Qué es la gripe por el nuevo virus A(H1N1)?
- ¿Cómo se contagia el virus A(H1N1)?
- ¿Cuáles son los síntomas de la gripe A(H1N1)?
- ¿En qué período se puede contagiar el virus?
- ¿La gripe puede ser grave en algún caso?
- ¿Hay vacuna para el nuevo virus?
- ¿Existen medicamentos para el tratamiento de la gripe?
- ¿Es recomendable el uso de máscaras?
- ¿Cuáles son los grupos de riesgo?
- Diferencias entre la gripe pandémica y la gripe estacional

INFORMACIÓN GENERAL.- GRIPE A

□ ¿Qué es la gripe por el nuevo virus A(H1N1)?

La gripe por el nuevo virus A(H1N1) (que empezó llamándose gripe porcina y "nueva gripe") la produce un nuevo subtipo del virus de la gripe frente al que, precisamente por ser nuevo, no estamos inmunizados y hay muchas personas que estarán en riesgo de contraerlo.

En contraste, muchas personas tienen inmunidad frente a los virus de la gripe estacional o común (la que se presenta fundamentalmente en invierno todos los años) por lo que la población susceptible de infectarse es menor.

INFORMACIÓN GENERAL.- GRIPE A

□ ¿Cómo se contagia el virus A(H1N1)?

El contagio, al ser también un virus de la gripe, es semejante al de la gripe común: se transmite de persona a persona, principalmente por el aire, a través de las gotitas de saliva y secreciones nasales que se expulsan al toser, hablar o estornudar. Estas gotitas en las personas enfermas de la gripe contienen el virus en su interior y pueden dispersarse en el aire o depositarse en las manos o en las superficies.

Después, el virus se puede transmitir también indirectamente por tocarse los ojos, la nariz o la boca tras tocar estas gotitas procedentes de una persona infectada que quedaron en las manos o depositadas en superficies.

INFORMACIÓN GENERAL.- GRIPE A

□ **¿Cuáles son los síntomas de la gripe A(H1N1)?**

Los síntomas son los de cualquier gripe: puede aparecer fiebre de más de 38° -sobre todo los dos primeros días-, tos, dolor de garganta, dolor de cabeza, dolor muscular, malestar general, congestión nasal, estornudos y, también, vómitos y diarrea. Dado que es un virus nuevo aunque todavía no se determinó con exactitud la gravedad del cuadro clínico que produce, de momento, la enfermedad es leve en la mayoría de los casos.

INFORMACIÓN GENERAL.- GRIPE A

□ ¿En qué período se puede contagiar el virus?

El virus puede transmitirse desde 1 día antes de comenzar con los síntomas hasta 7 días después, aunque este período puede ser más largo en algunas personas.

Aún así, el período de mayor eliminación del virus por las personas enfermas es mientras dura la fiebre, por lo que se recomienda que el enfermo se quede en casa hasta 24 horas después de que la temperatura vuelva a la normalidad sin medicación para bajarla, como paracetamol o ibuprofeno, por ejemplo.

Este período puede ser más largo (hasta que cesen todos los síntomas) en algunos casos, como por ejemplo en las personas que estén tomando un tratamiento antiviral, o si el enfermo entra en contacto, por su trabajo, con personas que tengan un alto riesgo de tener una gripe complicada.

INFORMACIÓN GENERAL.- GRIPE A

- **¿La gripe puede ser grave en algún caso?**

De la misma manera que en los casos de gripe estacional, esta gripe podría ser grave para algunos grupos más vulnerables, o de riesgo, de la población (Ver el apartado de grupos de riesgo). Muy excepcionalmente podría ser grave en personas sanas que no pertenezcan a estos grupos.

- **¿Hay vacuna para el nuevo virus?**

De momento no, pero se está trabajando para producirla y está previsto que pueda estar disponible en unos meses. Las vacunas que se usan contra la gripe estacional no demostraron eficacia frente al nuevo virus.

INFORMACIÓN GENERAL.- GRIPE A

□ **¿Existen medicamentos para el tratamiento de la gripe?**

Sí. El nuevo virus de la gripe se trata como una gripe estacional, con medicamentos que alivien los síntomas: para bajar la fiebre, para la tos, los dolores musculares, etc. Los antibióticos no están indicados, por tratarse de un virus. Sólo son útiles, siempre bajo prescripción médica, en el caso de producirse complicaciones bacterianas. Los conocidos como antivirales sólo se emplean bajo prescripción médica y sólo para tratar a las personas que pertenecen a los grupos de riesgo.

□ **¿Es recomendable el uso de máscaras?**

No se comprobó que el uso generalizado de mascarillas por la población reduzca la propagación del virus y, menos aún, en espacios abiertos. Las mascarillas pueden ser de cierta utilidad para las personas que están en contacto con enfermos o para contener las gotitas que los propios enfermos expulsan al toser o estornudar. Pero si no se usan correctamente se puede aumentar el riesgo de transmisión.

INFORMACIÓN GENERAL.- GRIPE A

□ ¿Cuáles son los denominados "grupos de riesgo"?

Actualmente, los datos disponibles son insuficientes para determinar de una manera muy precisa quien tiene mayor riesgo de complicaciones de la gripe A(H1N1)v. Por eso, en este momento, se consideran los mismos grupos de riesgo que para la gripe común. Estos grupos son:

- embarazo (especialmente en el 2º y 3er trimestre)
- enfermedades cardiovasculares crónicas (excluyendo la hipertensión)
- enfermedades respiratorias crónicas (que incluye asma, displasia broncopulmonar y fibrosis quística y asma moderada-grave persistente)
- diabetes mellitus tipo I y tipo II con tratamiento farmacológico
- insuficiencia renal moderada-grave
- hemoglobinopatías y anemias moderadas-graves
- asplenia
- enfermedad hepática crónica avanzada
- enfermedades neuromusculares graves
- inmunodepresión (incluida la originada por el VIH, fármacos o receptores de transplantes)
- obesidad mórbida
- personas menores de 18 años de edad a tratamiento crónico con aspirina, para evitar el síndrome de Reye

INFORMACIÓN GENERAL.- GRIPE A

DIFERENCIAS ENTRE LA GRIPE PANDÉMICA Y LA GRIPE ESTACIONAL

GRIPE EPIDÉMICA	GRIPE PANDÉMICA
Aparecen anualmente en Otoño-Invierno.	Aparecen cada 30 – 40 años aproximadamente, en cualquier época del año.
Afecta hasta el 10-15% de la población.	Afecta a un mayor número de personas.
Origina de 500.000 a 1.000.000 de muertes anuales en el mundo.	Se estima que causará más fallecimientos que la gripe epidémica, que estará en función de la capacidad de diseminación, de los grupos de población más afectados y de la gravedad de los síntomas que produzca.
Las muertes se concentran en los mayores de 65 años y en los enfermos crónicos.	Los grupos con mayor afectación no tienen por qué ser los mismos que los afectados por la gripe estacional. El riesgo de defunción no está tan circunscrito.
Existe una vacuna que anualmente se va modificando, según las características de los virus que circulan ese año.	No se dispone de una vacuna al principio de la pandemia.

PLAN DE ACTUACIÓN EN EMPRESAS

- ¿Por qué una pandemia de gripe es un riesgo para la empresa?
- Protección de la salud de las trabajadoras y trabajadores
- Estrategias de control de la enfermedad
- Plan de actuación. Medidas específicas
- Más información

PANDEMIA DE GRIPE, ¿RIESGO EMPRESARIAL?

□ ¿Por qué una pandemia es un riesgo empresarial?

El virus de la gripe puede afectar a los propios empleados de una empresa o a sus proveedores y clientes, tanto de empresas nacionales como internacionales, limitando así su capacidad de operación, adquisición de suministros y oportunidades de negocio. El impacto de una pandemia sobre el personal de las empresas, la disponibilidad de medios de transporte, las comunicaciones o los servicios de salud, dañaría de forma importante el funcionamiento del sector empresarial y, en general, el de todos los sectores económicos.

Las consecuencias específicas que la pandemia tendrá en cada empresa o centro de trabajo dependerán del impacto directo de la pandemia en la salud de los trabajadores y del impacto que tengan las medidas puestas en marcha para hacer frente a la pandemia de gripe dentro del Plan de Actuación de la empresa o centro de trabajo. Así, la organización que las empresas o centros de trabajo hayan sido capaces de desarrollar será fundamental para garantizar que los núcleos clave de su actividad siguen funcionando .

PROTECCIÓN DE LA SALUD DE LAS TRABAJADORAS Y TRABAJADORES

- Una pandemia de gripe es el **brote de una enfermedad** provocada por un nuevo virus de gripe que se disemina por todo el mundo. Debido a que el virus es nuevo para las personas, casi todos estarán en riesgo de contraerla.
- La gripe A es una **enfermedad respiratoria** que puede afectar a los cerdos y que tiene su origen en los virus de la gripe de tipo.
- El **virus A/H1N1 es de origen porcino**, pero a diferencia de éste, no se transmite del animal al ser humano, sino que su transmisión es de humano a humano, según la información actual de la que disponemos. La forma de transmisión entre seres humanos es similar a la de la gripe estacional: por el aire y principalmente cuando una persona con gripe tose o estornuda. Algunas veces, las personas pueden contagiarse al tocar algo que tiene el virus de la gripe y luego llevarse las manos a la boca o la nariz.

PROTECCIÓN DE LA SALUD DE LAS TRABAJADORAS Y TRABAJADORES

- El virus **no se transmite por consumir carne de cerdo** ni productos derivados del mismo. En la mayor parte de las ocasiones, con excepción de aquellos puestos de trabajo en los que existan riesgos específicos relacionados con la exposición a agentes biológicos durante el trabajo, la gripe debe ser considerada como una enfermedad común.
- Para proteger la salud de los trabajadores frente al riesgo de contraer la gripe en los lugares de trabajo, se tendrán en cuenta los **protocolos de actuación** establecidos en el Plan Nacional de Preparación y Respuesta ante una Pandemia de Gripe.
- Así mismo, en los casos en que resulta de aplicación habrá que atenerse a lo dispuesto en el Real Decreto 664/1997, de 12 de mayo, sobre la protección de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la **exposición a agentes biológicos** durante el trabajo.

PROTECCIÓN DE LA SALUD DE LAS TRABAJADORAS Y TRABAJADORES

- En este sentido, cabe señalar especialmente las acciones encaminadas a la **formación e información de los trabajadores**, pudiendo incluir información sobre:
 - ▣ Los conocimientos actuales sobre la enfermedad y su forma de propagación. Esta información puede consultarse en <http://www.msps.es>
 - ▣ La situación actual
 - ▣ Vías y periodo de transmisión
 - ▣ Síntomas iniciales que permiten sospechar la enfermedad
 - ▣ Medidas de protección que hay que poner en marcha frente a una pandemia de estas características.
 - ▣ Indicaciones sobre las acciones que hay que iniciar ante la presencia de síntomas de la enfermedad, siguiendo lo establecido en el protocolo sobre Procedimiento a Seguir Ante la Detección de Infección Humana por el Virus de la Gripe (Anexo I del Plan Nacional), así como en las actualizaciones y recomendaciones adicionales que se puedan ir realizando en base a la evolución epidemiológica de la situación.

ESTRATEGIAS DE CONTROL DE LA ENFERMEDAD DURANTE LA PANDEMIA

Las estrategias de control son necesarias para reducir la enfermedad, la mortalidad y atenuar las implicaciones económicas directas sobre las empresas o centros de trabajo. Las estrategias incluyen, entre otras:

- **Aislamiento:** Separación de personas con una determinada enfermedad infecciosa en sus hogares, en hospitales, o en instalaciones determinadas a tal fin por el sistema sanitario.
- **Cuarentena:** Separación y restricción del movimiento de un grupo de personas que no ha desarrollado la enfermedad pero que se ha expuesto al agente infeccioso.
- **Distanciamiento social,** dentro del lugar de trabajo: medidas que incluyen la modificación de la frecuencia y el encuentro cara a cara de los empleados (evitando el apretón de manos, sustituyendo las reuniones cara a cara por tele conferencias, facilitando y mejorando la utilización de las tecnologías de la información y los sistemas de comunicación). También se recomienda el distanciamiento social entre los empleados y los clientes.

PLAN DE ACTUACIÓN EN EMPRESAS

□ **Medidas específicas**

- Preparación para el impacto de una pandemia en la empresa
- Preparación para el impacto de una pandemia en los empleados y clientes
- Establecimiento de medidas de contingencia para la pandemia
- Asignación de fondos para proteger al personal y a los clientes durante una pandemia
- Formación e información de los trabajadores y comunicación con ellos
- Coordinación de esfuerzos con otras organizaciones.

Muchas de estas medidas también serán útiles durante otro tipo de emergencias, ya que son de carácter general y deben adaptarse a esta situación en particular y a las características específicas de cada tipo de empresa o centro de trabajo.

PLAN DE ACTUACIÓN EN EMPRESAS

□ **Preparación para el impacto de una pandemia en su empresa o centro de trabajo**

- Designar a un coordinador y a un equipo, que incluya al servicio de prevención de riesgos laborales, con responsabilidades y funciones bien definidas para que se ocupen de la planificación y de las labores de respuesta en caso de una pandemia.
- Determinar qué áreas y quiénes son los empleados esenciales y cuáles son los productos y servicios fundamentales (como materias primas, distribuidores, logística) que necesitará durante una pandemia para no interrumpir el funcionamiento de su empresa o centro de trabajo.
- Prepararse para escenarios que podrían requerir aumentar o disminuir la demanda de los productos y servicios que ofrece su empresa durante una pandemia.
- Determinar el posible impacto de una pandemia en las finanzas de la empresa considerando los múltiples escenarios posibles y los efectos que podrían tener en las diferentes líneas de producción.
- Determinar el posible impacto que tendrían las medidas de control de una pandemia en los viajes nacionales o internacionales de la empresa o centro de trabajo (por ejemplo, cuarentenas o cierre de fronteras).

PLAN DE ACTUACIÓN EN EMPRESAS

- **Preparación para el impacto de una pandemia en su empresa o centro de trabajo**
 - Identificar los documentos esenciales para su empresa o centros de trabajo, como: documentos bancarios y de auditorías, contratos y acuerdos, excedencias y permisos, préstamos, archivos de propiedades y terrenos, planos e inventarios, listas de correo, software, lista de proveedores, etc... y asegurar que se ha designado suficiente personal para acceder a ellos en caso de necesidad.
 - Buscar información actualizada y fiable sobre la pandemia en las instituciones de salud pública sobre la enfermedad y las medidas a adoptar en cada fase. En España, esta información puede consultarse en <http://www.msps.es/>.
 - Elaborar y actualizar periódicamente un plan de comunicaciones para casos de emergencia. El plan debe incluir el nombre de las personas a contactar (con nombres de suplentes) y una red de comunicación (que incluya a proveedores y clientes).
 - Poner a prueba el plan a través de simulacros y actualizarlo periódicamente.

PLAN DE ACTUACIÓN EN EMPRESAS

□ Preparación para el impacto de una pandemia en sus empleados y clientes

- Prepararse para la ausencia de empleados durante una pandemia por causas como enfermedad personal o en la familia, aplicación de medidas de contención comunitaria (aislamientos, cuarentenas o el cierre de escuelas, negocios) ó interrupción del transporte público.
- Establecer reglas para modificar la frecuencia y el tipo de contacto de persona a persona (como apretones de manos, reuniones, distribución de las mesas de trabajo en la oficina, etc.), no sólo entre los empleados sino también con los clientes.
- Seguir las recomendaciones anuales de vacunación antigripal establecidas por las Autoridades Sanitarias.
- Identificar a empleados y clientes clave con necesidades especiales y asegurarse de que estas necesidades sean incluidas en el plan de preparación de la empresa o centro de trabajo.

PLAN DE ACTUACIÓN EN EMPRESAS

□ **Establecimiento de medidas de contingencia para la pandemia**

- Siguiendo las indicaciones de las Autoridades Sanitarias sobre Procedimiento a Seguir Ante la Detección de Infección Humana por el Virus de la Gripe A, Protocolo de Contactos en Fases de Alerta Pandémica, 4 y 5 y Vigilancia de la Gripe en el Transcurso de una Pandemia. Fases: 4, 5 y 6 de la OMS, los médicos de los servicios públicos de salud o los inspectores médicos del Instituto Nacional de la Seguridad Social, facilitarán los correspondientes partes de incapacidad temporal por enfermedad común a los trabajadores enfermos o en cuarentena preventiva. Estos trabajadores deben estar aislados y con asistencia sanitaria, lo que les impide ir a trabajar.
- Valorar, en coordinación con los órganos de representación de los trabajadores en la empresa o centro de trabajo, procedimientos para que los empleados puedan trabajar desde casa o con un horario flexible (p. ej. turnos escalonados).
- Establecer pautas para prevenir la propagación de la gripe en el lugar de trabajo (promover, por ejemplo, la higiene respiratoria y el cubrirse al toser, así como el aislamiento de las personas con síntomas de gripe). Ver el Capítulo IV de este documento.
- Determinar las formas de transferir los conocimientos importantes de la empresa o centro de trabajo a empleados clave.

PLAN DE ACTUACIÓN EN EMPRESAS

□ **Asignación de fondos para proteger a su personal y a sus clientes durante una pandemia**

- Poner a disposición de los trabajadores suficiente material para el control de la infección (como productos para la higiene de las manos, pañuelos desechables y papeleras para tirarlos) en cada una de las oficinas y lugares de trabajo.
- Valorar, en coordinación con los órganos de representación de los trabajadores en la empresa o centro de trabajo, la mejora de los sistemas de comunicación e información para permitir que los empleados puedan trabajar desde el hogar y que los clientes puedan tener acceso a los servicios sin tener que ir físicamente a su negocio.
- Asegurarse de que los trabajadores tienen información sobre el acceso a consultas y consejos médicos durante una emergencia.

PLAN DE ACTUACIÓN EN EMPRESAS

□ **Formación e información de los trabajadores y comunicación con ellos**

- Establecer y difundir programas y materiales con información básica sobre la pandemia (que incluyan los signos y síntomas de la gripe y las formas de contagio), así como estrategias de protección y respuesta tanto para individuos como para familias (que incluyan la higiene de las manos, cubrirse al toser y estornudar y planes de contingencia).
- Prever situaciones de temor y ansiedad entre los empleados, rumores e información errónea y establecer el correspondiente plan de comunicación.
- Asegurarse de que los métodos de comunicación sean adecuados en lo cultural y lo lingüístico.
- Mantener a los empleados informados sobre el plan de preparación y respuesta para la pandemia.
- Ofrecer información sobre las páginas web, teléfonos de consulta, etc, de los Servicios de Salud Pública de la Comunidad Autónoma a los trabajadores.

PLAN DE ACTUACIÓN EN EMPRESAS

□ **Coordinación de esfuerzos con otras organizaciones**

- Colaborar con las Autoridades Sanitarias, los servicios de salud pública en su Comunidad Autónoma y estatales, así como con protección civil, a fin de participar en sus procesos de planificación, darles a conocer los planes de preparación para una pandemia que tiene su empresa o centro de trabajo y enterarse de su capacidad de respuesta.
- Informar a los servicios de salud pública autonómicos y estatales, así como a protección civil, sobre los recursos y los servicios con los cuales podría contribuir su empresa o centros de trabajo durante la pandemia.
- Compartir las buenas prácticas de su empresa o centros de trabajo con el objeto de mejorar los esfuerzos de respuesta.
- Las empresas relacionadas con el suministro de equipos y materiales a los hospitales y centros sanitarios, deberán plantearse la colaboración con el sistema sanitario para intercambiar información sobre los planes de preparación para una pandemia y enterarse de su capacidad de respuesta.

MEDIDAS DE CARÁCTER PREVENTIVO

- **Organizar el trabajo de modo que se reduzca el número de trabajadores expuestos.** Deben preverse especialmente eventuales restricciones laborales en:
 - Trabajadores especialmente sensibles a la gripe (grupos de riesgo).
 - Trabajadoras gestantes o en periodo de lactancia.
 - Trabajadores inmunodeprimidos.
- **Proporcionar Información sobre las medidas de higiene personal:**
 - Tosa o estornude en un pañuelo y luego deséchelo. Cúbrase al toser o estornudar si no tiene a mano un pañuelo desechable. Luego, lávese las manos, y hágalo cada vez que tosa o estornude.
 - Lávese las manos con frecuencia. La higiene de manos es la medida preventiva más importante para reducir la transmisión indirecta de cualquier agente infeccioso. En el caso del virus de la gripe, el lavado de manos frecuente con agua y jabón es suficiente y la utilización de desinfectantes antibacterianos no ofrece ninguna ventaja añadida.
 - Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca. La propagación de gérmenes se produce con frecuencia cuando una persona toca una superficie contaminada y luego se toca los ojos, nariz o boca. Los gérmenes pueden sobrevivir sobre superficies como tiradores de puertas, mesas... durante 2 o más horas.

MEDIDAS DE CARÁCTER PREVENTIVO

- **Valorar la conveniencia de utilización de equipos de protección individual (EPIs) en los trabajadores, para lo que se debe tener en cuenta:**
 - Siguiendo las recomendaciones de las autoridades sanitarias, en la actual situación epidemiológica no se recomienda el uso de mascarillas de ningún tipo a la población general.
 - En el caso de los trabajadores sanitarios y otros trabajadores que desarrollen alguna actividad en la que pudieran estar expuestos durante el trabajo al virus de la gripe, el uso de EPI debe basarse en la correspondiente evaluación de riesgos, siguiendo las recomendaciones para la prevención y control de la infección en centros sanitarios.
 - Los equipos de protección deben ser normalizados con el adecuado marcado CE de conformidad, y se ha de protocolizar su almacenamiento, limpieza, de
 - Los equipos podrán incluir además guantes, ropa de protección, gorros, delantales o protectores oculares en función del riesgo de exposición.
 - Los trabajadores que deban utilizar estos equipos deberán disponer de tiempo e instrucciones para la limpieza y aseo cada vez que abandonen el puesto y antes de las pausas para comer.
- **Organizar la forma de cumplir con las obligaciones empresariales de consulta y participación de los trabajadores.**

MÁS INFORMACIÓN

- Portal sobre gripe A(H1N1) Ministerio de Sanidad y Política Social:
<http://www.msc.es/servCiudadanos/alertas/gripeAH1N1.htm>
- Portal gripe A(H1N1) Consellería de Sanidade:
http://www.sergas.es/MostrarContidos_Portais.aspx?IdPaxina=62535
- Organización Mundial de la Salud (OMS):
<http://www.who.int/es/>
- Centro de Control de Enfermedades Europeo:
<http://ecdc.europa.eu/en/Pages/home.aspx>

GRYPE A (H1N1)

- Información xeral sobre a gripe A
- Plan de actuación en empresas

INFORMACIÓN XERAL.- GRIPE A

- Que é a gripe polo novo virus A(H1N1)?
- Como se contaxia o virus A(H1N1)?
- Cales son os síntomas da gripe A(H1N1)?
- En que período se pode contaxiar o virus?
- A gripe pode ser grave nalgún caso?
- Hai vacina para o novo virus?
- Existen medicamentos para o tratamento da gripe?
- É recomendable o uso de máscaras?
- Cales son os denominados "grupos de risco"?
- Diferenzas entre a gripe pandémica e a gripe estacional

INFORMACIÓN XERAL.- GRIPE A

- **Que é a gripe polo novo virus A(H1N1)?**

A gripe polo novo virus A(H1N1), que empezou chamándose gripe porcina e "nova gripe", prodúcea un novo subtipo do virus da gripe fronte ao que, precisamente por ser novo, non estamos inmunizados e hai moitas persoas que estarán en risco de contraelo.

En contraste, moitas persoas teñen inmunidade fronte aos virus da gripe estacional ou común (a que se presenta fundamentalmente no inverno todos os anos), polo que a poboación susceptible de infectarse é menor.

INFORMACIÓN XERAL.- GRIPE A

□ **Como se contaxia o virus A(H1N1)?**

O contaxio, ao ser tamén un virus da gripe, é semellante ao da gripe común: transmítese de persoa a persoa, principalmente polo aire, a través das gotiñas de saliva e secrecións nasais que se expulsan ao tusir, falar ou esberrar. Estas gotiñas nas persoas enfermas da gripe conteñen o virus no seu interior e poden dispersarse no aire ou depositarse nas mans ou nas superficies.

Xa que logo, o virus pódese transmitir tamén indirectamente por tocarse os ollos, o nariz ou a boca despois de tocar estas gotiñas procedentes dunha persoa infectada que quedaron nas mans ou depositadas en superficies.

INFORMACIÓN XERAL.- GRIPE A

□ **Cales son os síntomas da gripe A(H1N1)?**

Os síntomas son os de calquera gripe: pode aparecer febre de máis de 38° -sobre todo os dous primeiros días-, tose, dor de gorxa, dor de cabeza, dor muscular, malestar xeral, conxestión nasal, esbirros e, tamén, vómitos e diarrea. Dado que é un virus novo, aínda non se determinou con exactitude a gravidade do cadro clínico que produce, aínda que ata o de agora a enfermidade é leve na maioría dos casos.

INFORMACIÓN XERAL.- GRIPE A

□ **En que período se pode contaxiar o virus?**

O virus pode transmitirse dende 1 día antes de comezar cos síntomas ata 7 días despois, aínda que este período pode ser máis longo nalgunhas persoas.

Con todo, o período de maior eliminación do virus polas persoas enfermas é mentres dura a febre, polo que se recomenda que o enfermo quede na casa ata 24 horas despois de que a temperatura volva á normalidade sen medicación para baixala, como paracetamol ou ibuprofeno, por exemplo.

Este período pode ser máis longo (ata que cesen todos os síntomas) nalgúns casos como, por exemplo, nas persoas que estean tomando un tratamento antiviral ou se o doente entra en contacto, polo seu traballo, con persoas que teñan un alto risco de ter unha gripe complicada.

INFORMACIÓN XERAL.- GRIPE A

- **A gripe pode ser grave nalgún caso?**

Do mesmo xeito que nos enfermamos de gripe estacional, esta gripe podería ser grave para algúns grupos máis vulnerables, ou de risco, da poboación (ver a epígrafe "Grupos de risco"). Moi excepcionalmente, podería ser grave en persoas sas que non pertencen a estes grupos.

- **Hai vacina para o novo virus?**

De momento non, pero estase a traballar para produci-la e está previsto que poida estar dispoñible nuns meses. As vacinas que se usan contra a gripe estacional non demostraron eficacia fronte ao novo virus.

INFORMACIÓN XERAL.- GRIPE A

□ **Existen medicamentos para o tratamento da gripe?**

Si. O novo virus da gripe trátase como a gripe estacional, con medicamentos que alivien os síntomas: para baixar a febre, para a tose, para as dores musculares etc. Os antibióticos non están indicados, por tratarse dun virus. Só son útiles, sempre baixo prescrición médica, no caso de producirse complicacións bacterianas. Os coñecidos como antivirais só se empregan baixo prescrición médica e só para tratar as persoas que pertencen aos grupos de risco.

□ **É recomendable o uso de máscaras?**

Non se comprobou que o uso xeneralizado de máscaras pola poboación reduza a propagación do virus e, menos aínda, en espazos abertos. As máscaras poden ser de certa utilidade para as persoas que están en contacto con enfermos ou para conter as gotiñas que os propios enfermos expulsan ao tusir ou esberrar. Pero se non se usan correctamente, pódese aumentar o risco de transmisión.

INFORMACIÓN XERAL.- GRIPE A

□ **Cales son os denominados "grupos de risco"?**

Actualmente, os datos dispoñibles son insuficientes para determinar dunha maneira moi precisa quen ten maior risco de complicacións da gripe A(H1N1)v. Así, pois, neste momento, considéranse os mesmos grupos de risco que para a gripe común. Estes grupos son:

- Embarazo (especialmente no segundo e terceiro trimestre)
- Enfermidades cardiovasculares crónicas (excluíndo a hipertensión)
- Enfermidades respiratorias crónicas (que inclúe asma, displasia broncopulmonar e fibrose quística e asma moderada-grave persistente)
- Diabetes mellitus tipo I e tipo II con tratamento farmacolóxico
- Insuficiencia renal moderada-grave
- Hemoglobinopatías e anemias moderadas-graves
- Asplenia
- Enfermidade hepática crónica avanzada
- Enfermidades neuromusculares graves
- Inmunodepresión (incluída a orixinada polo VIH, fármacos ou receptores de transplantes)
- Obesidade mórbida
- Persoas menores de 18 anos de idade a tratamento crónico con aspirina, para evitar a síndrome de Reye

INFORMACIÓN XERAL.- GRIPE A

DIFERENZAS ENTRE A GRIPE PANDÉMICA E A GRIPE ESTACIONAL

GRIPE EPIDÉMICA	GRIPE PANDÉMICA
Aparecen anualmente en outono-inverno.	Aparecen cada 30-40 anos aproximadamente, en calquera época do ano.
Afecta ata o 10-15% da poboación.	Afecta a un maior número de persoas.
Orixina de 500.000 a 1.000.000 de mortes anuais no mundo.	Estímase que causará máis falecementos que a gripe epidémica, que estará en función da capacidade de diseminación, dos grupos de poboación máis afectados e da gravidade dos síntomas que produza.
As mortes concéntranse nos maiores de 65 anos e nos enfermos crónicos.	Os grupos con maior afectación non teñen por que ser os mesmos que os afectados pola gripe estacional. O risco de defunción non está tan circunscrito.
Existe unha vacina que anualmente se vai modificando, segundo as características dos virus que circulan ese ano.	Non se dispón dunha vacina ao principio da pandemia.

PLAN DE ACTUACIÓN EN EMPRESAS

- Por que unha pandemia de gripe é un risco para a empresa?
- Protección da saúde das traballadoras e traballadores
- Estratexias de control da enfermidade
- Plan de actuación. Medidas específicas
- Máis información

PANDEMIA DE GRIPE, RISCO EMPRESARIAL?

□ **Por que unha pandemia é un risco empresarial?**

O virus da gripe pode afectar aos propios empregados dunha empresa ou aos seus provedores e clientes, tanto de empresas nacionais como internacionais, limitando así a súa capacidade de operación, adquisición de subministrados e oportunidades de negocio. O impacto dunha pandemia sobre o persoal das empresas, a dispoñibilidade de medios de transporte, as comunicacións ou os servizos de saúde, danaría de forma importante o funcionamento do sector empresarial e, en xeral, o de todos os sectores económicos.

As consecuencias específicas que a pandemia terá en cada empresa ou centro de traballo dependerán do impacto directo da pandemia na saúde dos traballadores e do impacto que teñan as medidas postas en marcha para facer fronte á pandemia de gripe dentro do Plan de Actuación da empresa ou centro de traballo. Así, a organización que as empresas ou centros de traballo foran capaces de desenvolver será fundamental para garantir que os núcleos clave da súa actividade seguen funcionando .

PROTECCIÓN DA SAÚDE DAS TRABALLADORAS E TRABALLADORES

- Unha pandemia de gripe é o **brote dunha enfermidade** provocada por un novo virus de gripe que se disemina por todo o mundo. Debido a que o virus é novo para as persoas, case todos estarán en risco de contraela.
- A gripe A é unha **enfermidade respiratoria** que pode afectar aos porcos e que ten a súa orixe nos virus da gripe de tipo.
- O **virus A/H1N1 é de orixe porcina**, pero a diferenza deste, non se transmite do animal ao ser humano, senón que a súa transmisión é de humano a humano, segundo a información actual da que dispoñemos. A forma de transmisión entre seres humanos é similar á da gripe estacional: polo aire e principalmente cando unha persoa con gripe tuse ou esbirra. Algunhas veces as persoas pódense contaxiar ao tocar algo que ten o virus da gripe e logo levar as mans á boca ou ao nariz.

PROTECCIÓN DA SAÚDE DAS TRABALLADORAS E TRABALLADORES

- O virus **non se transmite por consumir carne de porco** nin produtos derivados deste. Na maior parte das ocasións, con excepción daqueles postos de traballo nos que existan riscos específicos relacionados coa exposición a axentes biolóxicos durante o traballo, a gripe debe ser considerada como unha enfermidade común.
- Para protexer a saúde dos traballadores fronte ao risco de contraer a gripe nos lugares de traballo, teranse en conta os **protocolos de actuación** establecidos no Plan Nacional de Preparación e Resposta ante unha Pandemia de Gripe.
- Así mesmo, nos casos en que resulta de aplicación haberá que aterse ao disposto no Real decreto 664/1997, do 12 de maio, sobre a protección dos traballadores contra os riscos relacionados coa **exposición a axentes biolóxicos** durante o traballo.

PROTECCIÓN DA SAÚDE DAS TRABALLADORAS E TRABALLADORES

- Neste sentido, cómpre sinalar especialmente as accións encamiñadas á **formación e información dos traballadores**, puidendo incluír información sobre:
 - ▣ Os coñecementos actuais sobre a enfermidade e a súa forma de propagación. Esta información pódese consultar en <http://www.msps.es> .
 - ▣ A situación actual.
 - ▣ Vías e período de transmisión.
 - ▣ Síntomas iniciais que permiten sospeitar a enfermidade.
 - ▣ Medidas de protección que hai que poñer en marcha fronte a unha pandemia destas características.
 - ▣ Indicacións sobre as accións que hai que iniciar ante a presenza de síntomas da enfermidade, seguindo o establecido no protocolo sobre Procedemento a Seguir ante a Detección de Infección Humana polo Virus da Gripe (Anexo I do Plan Nacional), así como nas actualizacións e recomendacións adicionais que se poidan ir realizando con base na evolución epidemiolóxica da situación.

ESTRATEGIAS DE CONTROL DA ENFERMIDADE DURANTE A PANDEMIA

As estratexias de control son necesarias para reducir a enfermidade, a mortalidade e atenuar as implicacións económicas directas sobre as empresas ou centros de traballo. As estratexias inclúen, entre outras:

- **Illamento:** Separación de persoas cunha determinada enfermidade infecciosa nos seus fogares, en hospitais, ou en instalacións determinadas para tal fin polo sistema sanitario.
- **Corentena:** Separación ou restrición do movemento dun grupo de persoas que non desenvolveu a enfermidade pero que se expuxera ao axente infeccioso.
- **Distanciamento social** dentro do lugar de traballo: medidas que inclúen a modificación da frecuencia e o encontro cara a cara dos empregados (evitando o aperto de mans, substituíndo as reunións cara a cara por teleconferencias, facilitando e mellorando a utilización das tecnoloxías da información e os sistemas de comunicación). Tamén se recomenda o distanciamento social entre os empregados e os clientes.

PLAN DE ACTUACIÓN EN EMPRESAS

□ Medidas específicas

- Preparación para o impacto dunha pandemia na empresa.
- Preparación para o impacto dunha pandemia nos empregados e clientes.
- Establecemento de medidas de continxencia para a pandemia.
- Asignación de fondos para protexer o persoal e os clientes durante unha pandemia.
- Formación e información dos traballadores e comunicación con eles.
- Coordinación de esforzos con outras organizacións.

Moitas destas medidas tamén serán útiles durante outro tipo de emerxencias, xa que son de carácter xeral e débense adaptar a esta situación en particular e ás características específicas de cada tipo de empresa ou centro de traballo.

PLAN DE ACTUACIÓN EN EMPRESAS

□ Preparación para o impacto dunha pandemia na súa empresa ou centro de traballo

- Designar a un coordinador e a un equipo, que inclúa o servizo de prevención de riscos laborais, con responsabilidades e funcións ben definidas para que se ocupen da planificación e dos labores de resposta en caso dunha pandemia.
- Determinar que áreas e quen son os empregados esenciais e cales son os produtos e servizos fundamentais (como materias primas, distribuidores, loxística) que necesitará durante unha pandemia para non interromper o funcionamento da súa empresa ou centro de traballo.
- Prepararse para escenarios que poderían requirir aumentar o diminuír a demanda dos produtos e servizos que ofrece a súa empresa durante unha pandemia.
- Determinar o posible impacto dunha pandemia nas finanzas da empresa considerando os múltiples escenarios posibles e os efectos que poderían ter nas diferentes liñas de produción.
- Determinar o posible impacto que terían as medidas de control dunha pandemia nas viaxes nacionais ou internacionais da empresa ou centro de traballo (por exemplo, corentenas ou peche de fronteiras).

PLAN DE ACTUACIÓN EN EMPRESAS

□ Preparación para o impacto dunha pandemia na súa empresa ou centro de traballo

- Identificar os documentos esenciais para a súa empresa ou centros de traballo, como: documentos bancarios e de auditorías, contratos e acordos, excedencias e permisos, préstamos, arquivos de propiedades e terreos, plans e inventarios, listaxes de correo, software, listaxe de provedores, etc., e asegurar que se designara suficiente persoal para acceder a eles en caso de necesidade.
- Buscar información actualizada e fiable sobre a pandemia nas institucións de saúde pública sobre a enfermidade e as medidas a adoptar en cada fase. En España, esta información pódese consultar en <http://www.msps.es/>.
- Elaborar e actualizar periodicamente un plan de comunicacións para casos de emerxencia. O plan debe incluír o nome das persoas a contactar (con nomes de suplentes) e unha rede de comunicación (que inclúa provedores e clientes).
- Poñer a proba o plan a través de simulacros e actualízalo periodicamente.

PLAN DE ACTUACIÓN EN EMPRESAS

□ Preparación para o impacto dunha pandemia nos seus empregados e clientes

- Prepararse para a ausencia de empregados durante unha pandemia por causas como enfermidade persoal ou na familia, aplicación de medidas de contención comunitaria (illamentos, corentenas ou o peche de escolas, negocios) ou interrupción do transporte público.
- Establecer regras para modificar a frecuencia e o tipo de contacto de persoa a persoa (como apertos de mans, reunións, distribución das mesas de traballo na oficina, etc.), non só entre os empregados senón tamén cos clientes.
- Seguir as recomendacións anuais de vacinación antigripal establecidas polas autoridades sanitarias.
- Identificar a empregados e clientes clave con necesidades especiais e asegurarse de que estas necesidades sexan incluídas no plan de preparación da empresa ou centro de traballo.

PLAN DE ACTUACIÓN EN EMPRESAS

□ Establecimiento de medidas de continxencia para a pandemia

- Seguindo as indicacións das autoridades sanitarias sobre Procedemento a Seguir ante a Detección de Infección Humana polo Virus da Gripe A, Protocolo de Contactos en Fases de Alerta Pandémica, 4 e 5 e Vixilancia da Gripe no Transcurso dunha Pandemia. Fases: 4, 5 e 6 da OMS, os médicos dos servizos públicos de saúde ou os inspectores médicos do Instituto Nacional da Seguridade Social, facilitarán os correspondentes partes de incapacidade temporal por enfermidade común aos traballadores enfermos ou en corentena preventiva. Estes traballadores deben estar illados e con asistencia sanitaria, o que lles impide ir traballar.
- Valorar, en coordinación cos órganos de representación dos traballadores na empresa ou centro de traballo, procedementos para que os empregados poidan traballar desde casa ou cun horario flexible (p. ex. quendas graduais).
- Establecer pautas para previr a propagación da gripe no lugar de traballo (promover, por exemplo, a hixiene respiratoria e cubrirse ao tusir, así como o illamento das persoas con síntomas de gripe). Ver o capítulo IV deste documento.
- Determinar as formas de transferir os coñecementos importantes da empresa ou centro de traballo a empregados clave.

PLAN DE ACTUACIÓN EN EMPRESAS

□ **Asignación de fondos para protexer o seu persoal e os seus clientes durante unha pandemia**

- Poñer a disposición dos traballadores suficiente material para o control da infección (como produtos para a hixiene das mans, panos desbotables e papeleiras para tiralos) en cada unha das oficinas e lugares de traballo.
- Valorar, en coordinación cos órganos de representación dos traballadores na empresa ou centro de traballo, a mellora dos sistemas de comunicación e información para permitir que os empregados poidan traballar desde o fogar e que os clientes poidan ter acceso aos servizos sen ter que ir fisicamente ao seu negocio.
- Asegurarse de que os traballadores teñen información sobre o acceso a consultas e consellos médicos durante unha emerxencia.

PLAN DE ACTUACIÓN EN EMPRESAS

□ **Formación e información dos traballadores e comunicación con eles**

- Establecer e difundir programas e materiais con información básica sobre a pandemia (que inclúan os signos e síntomas da gripe e as formas de contaxio), así como estratexias de protección e resposta tanto para individuos como para familias (que inclúan a hixiene das mans, cubrirse ao tusir e esberrar e plans de continxencia).
- Prever situacións de temor e ansiedade entre os empregados, rumores e información errónea e establecer o correspondente plan de comunicación.
- Asegurarse de que os métodos de comunicación sexan adecuados no cultural e no lingüístico.
- Manter os empregados informados sobre o plan de preparación e resposta para a pandemia.
- Ofrecer información sobre as páxinas web, teléfonos de consulta, etc., dos servizos de saúde pública da Comunidade Autónoma aos traballadores.

PLAN DE ACTUACIÓN EN EMPRESAS

□ **Coordinación de esfuerzos con outras organizacións**

- Colaborar coas autoridades sanitarias, os servizos de saúde pública na súa Comunidade Autónoma e estatais, así como con protección civil, co fin de participar nos seus procesos de planificación, darlles a coñecer os plans de preparación para unha pandemia que ten a súa empresa ou centro de traballo e adestrarse na súa capacidade de resposta.
- Informar os servizos de saúde pública autonómicos e estatais, así como a protección civil, sobre os recursos e os servizos cos cales podería contribuír a súa empresa ou centros de traballo durante a pandemia.
- Compartir as boas prácticas da súa empresa ou centros de traballo co obxecto de mellorar os esforzos de resposta.
- As empresas relacionadas co subministro de equipos e materiais aos hospitais e centros sanitarios deberán formular a colaboración co sistema sanitario para intercambiar información sobre os plans de preparación para unha pandemia e darse conta da súa capacidade de resposta.

MEDIDAS DE CARÁCTER PREVENTIVO

- **Organizar o traballo de modo que se reduza o número de traballadores expostos.** Deben preverse especialmente eventuais restricións laborais en:
 - Traballadores especialmente sensibles á gripe (grupos de risco).
 - Traballadoras xestantes ou en período de lactación.
 - Traballadores inmunodeprimidos.
- **Proporcionar información sobre as medidas de hixiene persoal:**
 - Tusa ou esbirre nun pano e logo desbóteo. Cúbrase ao tuser ou esbirrar se non ten a man un pano desbotable. Logo, lave as mans, e fágao cada vez que tusa ou esbirre.
 - Lave as mans con frecuencia. A hixiene de mans é a medida preventiva máis importante para reducir a transmisión indirecta de calquera axente infeccioso. No caso do virus da gripe, o lavado de mans frecuente con auga e xabón é suficiente e a utilización de desinfectantes antibacterianos non ofrece ningunha vantaxe engadida.
 - Evite tocar os ollos, o nariz ou a boca. A propagación de xermes prodúcese con frecuencia cando unha persoa toca unha superficie contaminada e logo toca os ollos, nariz ou boca. Os xermes poden sobrevivir sobre superficies como tiradores de portas, mesas... durante 2 ou máis horas.

MEDIDAS DE CARÁCTER PREVENTIVO

- **Valorar a conveniencia de utilización de equipos de protección individual (EPI) nos traballadores, para o que se debe ter en conta:**
 - Seguindo as recomendacións das autoridades sanitarias, na actual situación epidemiolóxica non se recomenda o uso de máscaras de ningún tipo á poboación xeral.
 - No caso dos traballadores sanitarios e outros traballadores que desenvolvan algunha actividade na que puideran estar expostos durante o traballo ao virus da gripe, o uso de EPI debe basearse na correspondente avaliación de riscos, seguindo as recomendacións para a prevención e control da infección en centros sanitarios.
 - Os equipos de protección deben ser normalizados co adecuado marcado CE de conformidade, e hase de protocolizar o seu almacenamento, limpeza, etc.
 - Os equipos poderán incluír ademais luvas, roupa de protección, gorros, delantais ou protectores oculares en función do risco de exposición.
 - Os traballadores que deban utilizar estes equipos deberán dispoñer de tempo e instrucións para a limpeza e aseo cada vez que abandonen o posto e antes das pausas para comer.
- **Organizar a forma de cumprir coas obrigas empresariais de consulta e participación dos traballadores.**

MÁIS INFORMACIÓN

- Portal sobre gripe A(H1N1) Ministerio de Sanidade e Política Social:
<http://www.msc.es/servCiudadanos/alertas/gripeAH1N1.htm>
- Portal gripe A(H1N1) Consellería de Sanidade:
http://www.sergas.es/MostrarContidos_Portais.aspx?IdPaxina=62535
- Organización Mundial da Saúde (OMS):
<http://www.who.int/es/>
- Centro de Control de Enfermidades Europeo:
<http://ecdc.europa.eu/en/Pages/home.aspx>