



# AS EMPRESAS ANTE A GRIPE PANDÉMICA A (H1N1) 2009

## PLAN DE ACTUACIÓN



instituto galego de SEGURIDADE e saúde laboral

# H1 N1

O pasado 11 de xuño a OMS declarou a alerta pandémica para o virus A (H1N1) 2009, isto quere dicir que esta nova variante do virus da gripe estase a estender por todo o planeta con moita rapidez, non que provoque unha enfermidade grave; na maioría dos casos está a ser un proceso leve que se resolve sen hospitalización como a gripe que nos afecta todos os anos.

Debemos estar preparados para que nas semanas de maior incidencia se poidan producir taxas importantes de afectación da poboación, en consecuencia poderíanse producir tamén porcentaxes elevadas de ausencias no traballo, motivadas tanto polos traballadores que enferman como polos que teñen que facer fronte a necesidades de coidado no ámbito familiar.

As empresas deben elaborar os seus propios plans de actuación sumándose así ao esforzo de toda a sociedade para facer que o impacto da pandemia sexa o mínimo posible.

Neste documento recóllense as principais accións e medidas preventivas que as empresas deben recoller nestes plans de actuación; van dirixidas tanto á protección da saúde das traballadoras e dos traballadores como a asegurar o mantemento da actividade da empresa.

Non se recollen aquelas medidas preventivas específicas para o persoal dos servizos sanitarios, que pertence a un colectivo de maior risco por mor do seu contacto con enfermos ou sospeitosos de selo.

As actuacións recomendadas pola autoridade sanitaria poden variar en función da evolución da pandemia; as accións propostas nesta guía tamén responden á situación e previsións actuais e polo tanto están suxeitas a actualización.



## Que é a gripe pandémica A(H1N1) 2009?

É unha enfermidade producida por unha nova variante do virus da gripe. Este novo virus ten un comportamento en canto ao seu contaxio, síntomas, medidas de prevención, tratamento, etc, igual que o virus da gripe estacional. Na maioría dos casos a enfermidade que provoca é leve.

Ao non ter estado en contacto con el non temos inmunidade e por iso se está e estender con moita rapidez.

## Cómo se contaxia?

Da mesma maneira que calquera outra gripe: a través das secrecións respiratorias que expulsamos ao falar, tusir ou esbirrar. Estas gotiñas poden pasar directamente de persoa a persoa ou depositarse nas mans, en obxectos ou superficies, para despois ser levadas ao aparello respiratorio por tocar as mans contaminadas a boca, nariz ou ollos.

## Cales son os síntomas principais?

- Febre de inicio agudo superior a 38°C
- Síntomas respiratorios como tose, esbirros, secreción nasal.
- Malestar xeral.

Pode acompañarse de dor de cabeza, dor de garganta, dores musculares e, ás veces, diarrea e vómitos. O máis frecuente é que a gripe evolucione favorablemente en 2-4 días aínda que se poida continuar con tose unha semana e sentir cansazo durante as semanas seguintes ao inicio da enfermidade.

## Pódese complicar?

Nalgúns casos pode aparecer:

- Dificultade para respirar. Sensación de falta de aire
- Dor torácica
- Espujo sanguinolento ou de cor anormal
- Aspecto azulado ou morado de pel e mucosas

- Mareo ou alteracións da consciencia
- Empeoramento repentino ou pasados xa 7 días da enfermidade
- Outros síntomas diferentes aos habituais.

Calquera persoa que presente estes síntomas debe contactar co seu médico ou servizo sanitario

## Quén ten máis risco de complicacións?

Cos datos actuais presentan maior probabilidade de sufrir complicación as persoas con:

- 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
- Persoas sen bazo
- 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
- Embarazadas

As persoas que pertencen a estes grupos de risco deben poñerse en contacto cos servizos sanitarios se teñen síntomas de gripe.

## Qué teño que facer se teño síntomas de gripe?

Na maior parte dos casos vaise curar na casa coas medidas habituais:

- Beber líquidos en abundancia (auga, zumes...) para evitar a deshidratación.
- Utilizar os antitérmicos e analxésicos habituais como paracetamol.

- Extremar as medidas de hixiene.
- Seguir as recomendacións dos profesionais sanitarios ata recuperarse e en calquera caso permanecer no domicilio polo menos ata 24 horas despois de que a febre desaparezca sen usar medicamentos antitérmicos.

Utilizar as vías de asistencia sanitaria telefónica para calquera consulta relacionada coa gripe co fin de non colapsar os servizos sanitarios. Na Comunidade Autónoma de Galicia ademais do habitual teléfono de urxencias sanitarias, o 061 o SERGAS temos a disposición os números: 902 400 116 e 981 953 400.

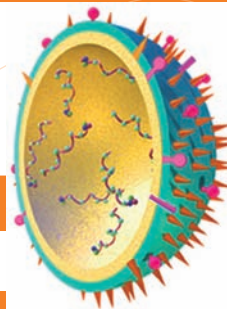
## Antivirais

Só están indicados en persoas con gripe que requiran hospitalización ou aquelas que, ata o momento, presentan unha maior probabilidade de sufrir complicacións. Deben ser prescritos sempre por profesionais médicos.

## Vacina contra a gripe pandémica A(H1N1) 2009:

- A Comisión Europea xa autorizou a comercialización das dúas primeiras vacinas contra a nova gripe. Con esta decisión, xa están completados todos os pasos científicos previos para que os medicamentos estean dispoñibles. Todo indica que se vai poder administrar antes de finais deste ano.
- Non evita a enfermidade en todos os casos. Dá certa protección e reduce o risco de complicacións, por iso se dirixe sobre todo ás persoas que presentan maior risco de desenvolver estas complicacións.
- Para cando estea dispoñible a nova vacina, o Sistema Nacional de Saúde identificará os grupos de poboación aos que se dirixirá.
- As persoas que se vacinan fronte á gripe estacional débennos seguir facendo. Cabe a posibilidade de que ambas as dúas gripes poidan coincidir no tempo.

# Plan de actuación das empresas e centros de traballo fronte á Gripe A



**Influenza Virus**  
Credit: NIAID

Que se debe ter en conta para elaborar o plan de actuación?

- 1 | Designar un coordinador/a ou un equipo para elaborar, actualizar e levar a cabo un seguimento do plan na empresa. O servizo de prevención debe formar parte do equipo (incluíndo o persoal de vixilancia da saúde) e tamén hai que contar coa colaboración dos representantes dos traballadores.
- 2 | Definir dun xeito claro e preciso quen se vai encargar de levar a cabo as accións propostas no plan e asignar os recursos económicos necesarios.
- 3 | Identificar as fontes para obter información precisa e a tempo sobre a gripe e para determinar as medidas máis adecuadas para facerlle fronte. O servizo de prevención da empresa debe prestar asesoramento a este respecto. Esta información debe manterse actualizada. Está dispoñible en:  
<http://www.sergas.es/gripe>  
<http://www.msc.es/>
- 4 | Identificar tarefas e empregados esenciais na empresa. Capacitar ao persoal para que poida realizar as funcións esenciais para que a empresa funcione aínda que cheguen a fallar os empregados esenciais.
- 5 | Identificar contactos, clientes e documentos esenciais. Definir provedores alternativos e clientes prioritarios.
- 6 | Identificar con claridade as diferentes medidas que protexen aos traballadores do risco de contaxio e difundilas tamén dun xeito claro entre os traballadores. Ter previsto se son necesarias medidas de protección especiais para os traballadores especialmente sensibles e embarazadas.
- 7 | Difundir a información relativa ao plan entre o cadro de persoal. Establecer as canles de comunicación adecuadas.
- 8 | Establecer un cronograma de implantación das medidas contidas no Plan de Actuación da empresa fronte a gripe A (H1N1). Ter en conta as indicacións da autoridade sanitaria.





# Medidas de protección da saúde:

## mensaxes dirixidas á empresa

- 1 | **Facilitar a ausencia de traballadores por ter gripe.**
- 2 | **Facilitar o acceso á atención sanitaria** os traballadores que presenten síntomas de ter gripe durante a xornada laboral. Os profesionais sanitarios dos servizos de prevención e dos servizos asistenciais da mutua de accidentes de traballo e enfermidades profesionais deben estar tamén dispoñibles para consultas e asesoramento médico. Hai que lembrar tamén os teléfonos de atención sanitaria dispoñibles: **902 400 116 e 981 953 400**. Pódese designar unha persoa na empresa a quen dirixirse se alguén presenta síntomas ao longo da xornada laboral.
- 3 | **É recomendable que** os traballadores que presenten síntomas durante a xornada laboral se afasten dos seus compañeiros. Se non poden permanecer nunha zona afastada dos demais e a persoa o tolera se lle poñerá unha máscara cirúrxica. É importante manter unha distancia de polo menos 1 metro.
- 4 | **Facilitar a ausencia de traballadores por ter** que coidar dos seus familiares enfermos. O traballo a distancia pode ser unha alternativa neste sentido ou outro tipo de políticas de empresa ou acordos entre a empresa/traballadores.
- 5 | **Asegurar a dispoñibilidade de produtos para a hixiene das mans:** comprobar que hai xabón e papeleiras suficientes así como panos de papel desbotables. En determinadas circunstancias laborais pode ser necesario ter subministro de preparados de base alcohólica.
- 6 | **Establecer as medidas necesarias para garantir a limpeza frecuente de superficies** (mobs, pomos das portas, obxectos) cos produtos de limpeza habituais. Eliminar os obxectos de difícil limpeza.
- 7 | **Ventilar con máis frecuencia os lugares de traballo** abrindo as ventás (sempre que isto sexa posible).
- 8 | **Estar preparados para establecer medidas de distanciamento social** por se nalgún momento as autoridades sanitarias o chegasen a recomendar como:
  - a) evitar aglomeracións de traballadores en lugares pequenos
  - b) favorecer o traballo a distancia cando sexa posible,
  - c) establecer quendas,
  - d) evitar reunións ou aglomeracións de persoas...
- 9 | **O servizo de prevención da empresa debe considerar a posibilidade de que,** en determinados momentos de maior incidencia da enfermidade na poboación e/ou na empresa, se puideran chegar a



tomar algunhas das medidas de distanciamento social antes nomeadas ou outras enfocadas á protección dos traballadores con máis posibilidades de sufrir complicacións pola gripe e das traballadoras embarazadas.

- 10| **Difundir a información básica relativa aos coñecementos actuais da enfermidade e a súa forma de propagación, os grupos de risco e a actuación no caso de ter síntomas de gripe (utilizar folletos ou outros medios que se consideren adecuados).** <sup>(1)</sup>
- 11| **Difundir e promover entre os traballadores as medidas hixiénicas preventivas máis importantes incluíndo sempre o protocolo par ao lavado de mans, a hixiene respiratoria e o manexo da tose (utilizar folletos, carteis, ou outros medios que se consideren adecuados).**<sup>(1)</sup>
- 12| **Informar a todos os traballadores de que se teñen un familiar enfermo, ou se estiveron en contacto cun compañeiro de traballo que enfermou poden ir traballar con normalidade. Estarán alerta sobre o seu estado de saúde e se enferman non irán traballar.**
- 13| **Incentivar a vacinación dos empregados seguindo as recomendacións específicas da autoridade sanitaria. Cómpre insistir en**

que as vacinas e antivirais teñen que estar prescritos por profesionais sanitarios seguindo as súas recomendacións e que a postura da autoridade sanitaria é que as empresas non poden nin deben adquirir medicamentos nin vacinas.

(1) Pode descargar folletos e carteis informativos nos seguintes enlaces do Ministerio de Sanidade e Política Social e do Servizo Galego de Saúde respectivamente :  
<http://www.informaciongripea.es/descargas.html>  
[http://www.sergas.es/MostrarContidos\\_N3\\_T01.aspx?IdPaxina=62578](http://www.sergas.es/MostrarContidos_N3_T01.aspx?IdPaxina=62578)

Molle as mans con auga e deposite nas palmas xabón líquido ou...



...deposite na palma das mans secas unha dose de solución



Fregue as palmas das mans entre si e entrelazando os dedos.



Fréguese cada palma contra o dorso da outra man e entrelazando os dedos.



Fréguese as puntas dos dedos...



Arredor dos polgares...



E os pulsos.



Enxáuguese as mans con auga e séqueas cunha toalla dun só uso ou...



...deixe que a solución seque soa.

# Medidas de protección da saúde:



## mensaxes dirixidas os traballadores/as

- 1 | No caso de ter síntomas de gripe non se debe acudir ao centro de traballo. Non se debe volver traballar ata estar 24 h sen febre sen necesidade de tomar medicación para baixala. Hai que tramitar a baixa laboral.
- 2 | Se os síntomas xorden estando no traballo haino que comunicar e abandonar o centro de traballo. Si é posible cunha mascarilla.
- 3 | Os traballadores que teñan un maior risco de complicacións e as traballadoras embarazadas deben poñerse en contacto canto antes co seu médico/servizo sanitario no caso de ter síntomas de gripe.
- 4 | Hai que lavar as mans frecuentemente (por exemplo, lavarse as mans 10 veces ao día con auga e xabón demostrou diminuír á metade o risco de contaxio). O modo de realizar o lavado de mans é o que se reflicte na ilustración. O proceso debe levar entre 15 e 30 segundos, ao final, se hai que pechar a billa coa man, farémolo coa propia toalla.
- 5 | Pódense utilizar preparados/solucións de base alcohólica. O uso destes produtos non será adecuado se as mans están visiblemente sucias/contaminadas.(hai que usar auga e xabón).
- 6 | Hai que tusir ou esberrar sobre un pano de papel e desbotalo inmediatamente; se non se dispón dun pano tusir ou esberrar sobre o brazo para evitar o contacto coa man.
- 7 | Evitar tocarse os ollos, o nariz e a boca xa que o contaxio pode vir de tocar obxectos contaminados e logo tocar os ollos, o nariz ou a boca.
- 8 | Lavar as mans logo de tusir, esberrar ou soarse o nariz.
- 9 | Evitar o contacto estreito cos compañeiros, en especial cando a gripe comece a ter maior incidencia (evitar os bicos e darse a man para saudar).
- 10 | Procurar manter limpas as superficies comúns que se tocan con máis frecuencia como teléfonos, ordenadores ...
- 11 | Manter un estilo de vida saudable: durmir ben, ter unha alimentación saudable, beber auga, levar unha vida fisicamente activa e evitar as bebidas alcohólicas e o tabaco.





# Fontes de información sobre a gripe



## Información Institucional das autoridades sanitarias:

- Consellería de Sanidade. Xunta de Galicia:  
<http://www.sergas.es/gripe>
- Ministerio de Sanidad y Política Social:  
<http://www.msc.es/>  
Campaña gripe A:  
<http://www.informaciongripea.es/>

## Documentos de interese:

- Guía para la elaboración del plan de actuación de las empresas o centros de trabajo frente a emergencias pandemia de gripe. Ministerio de Sanidad y Política Social. Ministerio de Trabajo e Inmigración. UGT. CCOO. CEOE.CEPYME.  
<http://www.msc.es/servCiudadanos/alertas/pdf/guiaPlanActuacionEmpresas.pdf>
- Prevención y Tratamiento de la infección por el nuevo virus de la gripe A en la mujer embarazada con especial atención al medio laboral y sanitario.  
[http://www.madrid.org/cs/Satellite?cid=1142563049761&language=es&pagename=PortalSalud%2FPage%2FPTSA\\_pintarContenidoFin al&vest=1142548610562](http://www.madrid.org/cs/Satellite?cid=1142563049761&language=es&pagename=PortalSalud%2FPage%2FPTSA_pintarContenidoFin al&vest=1142548610562)

## Outros documentos de interese para determinados colectivos nos seguintes enlaces:

- Ámbito escolar e garderías:  
<http://www.informaciongripea.es/recomendaciones.html>
- Residencias da terceira idade centros de inclusión e emerxencia social e ámbito escolar:  
[http://www.sergas.es/MostrarContidos\\_N2\\_T01.aspx?IdPaxina=62565](http://www.sergas.es/MostrarContidos_N2_T01.aspx?IdPaxina=62565)
- Persoal sanitario:  
[http://www.msc.es/servCiudadanos/alertas/pdf/Recomen\\_preven\\_infec.pdf](http://www.msc.es/servCiudadanos/alertas/pdf/Recomen_preven_infec.pdf)  
[http://www.sergas.es/MostrarContidos\\_N2\\_T01.aspx?IdPaxina=62553](http://www.sergas.es/MostrarContidos_N2_T01.aspx?IdPaxina=62553)
- Información para os dentistas e forenses:  
[http://www.sergas.es/MostrarContidos\\_N3\\_T01.aspx?IdPaxina=62583](http://www.sergas.es/MostrarContidos_N3_T01.aspx?IdPaxina=62583)

## Outros enlaces de Interese:

- OMS:  
<http://www.who.int/es/>  
Información sobre os casos de nova gripe a nivel mundial  
<http://www.who.int/csr/disease/swineflu/en/index.html>
- EEUU; Portal gripe A (H1N1) en español:  
[http://espanol.pandemicflu.gov/pandemicflu/enes/24/\\_www\\_flu\\_gov](http://espanol.pandemicflu.gov/pandemicflu/enes/24/_www_flu_gov)
- Governo de Portugal. Microsite da Gripe:  
<http://www.dgs.pt/>

