

GRYPE PANDÉMICA A (H1N1) 2009

■ INFORMACIÓN BÁSICA

■ PLAN DE ACTUACIÓN DAS EMPRESAS

Autoría: Nieves Lorenzo Espeso.

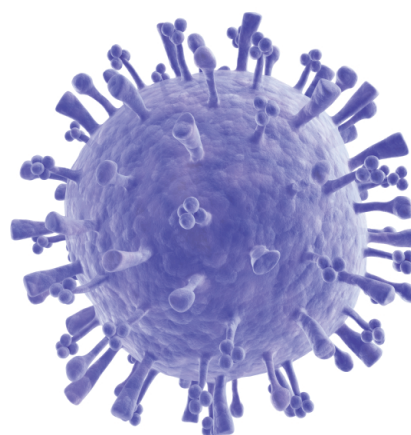
Médica especialista en Medicina do Traballo e técnica superior en Prevención de Riscos Laborais. ISSGA.

Teresa Pérez Blanco.

Médica especialista en Medicina do Traballo e técnica superior en Prevención de Riscos Laborais. ISSGA.

Lucía Ferrón Vidán.

Doutora en Bioloxía e técnica superior en Prevención de Riscos laborais. ISSGA.



Nesta Folla de prevención preténdese por unha banda recoller aquela información básica sobre a pandemia causada polo novo virus da gripe que debe coñecer a poboación en xeral e polo tanto tamén os traballadores e empresarios, e por outra, seguindo as recomendacións das autoridades sanitarias dirixidas ás empresas no momento actual, dar directrices ás empresas do que deben facer para protexer a saúde dos seus traballadores ao tempo que colaboran no cometido

de diminuír así o impacto da pandemia ao mínimo posible e garanten a continuidade da súa propia actividade.

A información que se recolle nesta folla de prevención axústase aos coñecementos actuais sobre o virus e á actual situación epidemiolóxica, polo que hai que ter en conta que o seu contido está suxeito a actualización en función dos cambios nesta situación. Será necesario pois estar ao tanto dos protocolos e recomendacións das autoridades sanitarias.

INFORMACIÓN BÁSICA, MODO DE TRANSMISIÓN E TRATAMENTO

Que é a gripe pandémica A (H1N1) 2009?

Os virus da gripe son axentes patóxenos altamente variables que ocasionan no home infeccións respiratorias; a enfermidade é moi contaxiosa e por iso se manifesta en forma de epidemias anuais e pandemias ocasionais¹. Todos os virus da gripe, tamén chamados virus influenza, pertencen á familia Orthomyxoviridae.

Hai tres tipos de virus influenza, A, B ou C e á súa vez os de tipo A clasifícanse en diferentes subtipos. Pódese afirmar que destes tres tipos de virus da gripe os do tipo A son os máis relevantes clinicamente e ademais son os únicos que teñen producido pandemias.

1. Cando unha enfermidade afecta a un número de individuos superior ao esperado nunha poboación durante un tempo determinado dise que hai unha epidemia; se isto se estende a varios países ou mesmo a todo o mundo, trátase dunha pandemia.

A gran variabilidade dos virus da gripe débese a que estes virus, en especial os de tipo A, sofren mutacións con facilidade o que provoca a aparición de novos subtipos. As pandemias gripais son producidas precisamente por virus novos para a poboación e afectan a toda a humanidade nun período curto de tempo. En concreto á pandemia actual causada polo virus A/ H1N1 chámasele tamén nova gripe por estar causada por un novo subtipo fronte ao que, por ser novo, non estamos inmunizados.

Esta “nova gripe” estase a presentar de forma leve na maioría das persoas e non está a ser unha gripe máis virulenta, nin con taxas de mortalidade maiores que as das epidemias de gripe que sufrimos todos os anos. A diferenza con respecto á gripe estacional radica sobre todo en que se agarda que afecte a unha maior porcentaxe da poboación por mor da falla de inmunidade á que antes se aludiu.

Con que síntomas se presenta?

- 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.

Todos estes síntomas son orientativos e a ausencia dalgún deles non implica que non exista infección.

En definitiva, a gripe A non deixa de ser unha gripe e polo tanto ten síntomas moi semellantes aos procesos deste tipo que se producen todos os anos.

Como se contaxia?

Transmítese con facilidade de persoa a persoa principalmente polo aire, nas gotiñas de saliva e secrecións respiratorias que se expulsan ao tusir, ao falar ou ao esbirrar. Cando se esbirra, se tose ou se fala emítense pequenas microgotas que terán virus no seu interior naquelas persoas que

padezan gripe. Estas microgotas respiratorias poden quedar nas mans, en superficies ou dispersarse polo aire.

Polo tanto, o virus tamén se pode transmitir ao tocar os ollos, o nariz, a boca tras tocar superficies nas que se depositasen microgotas ou secrecións respiratorias procedentes dunha persoa infectada.

Non se transmite por consumir carne de porco nin produtos derivados deste.

Canto tempo sobrevive o virus nas mans, e as superficies contaminadas?

A supervivencia do virus é:

- Nas mans varios minutos.
- En superficies duras, non porosas (plásticos, aceiro inoxidable...) máis dun día.
- En teas, papeis e panos varias horas.

Por iso é necesario intensificar as medidas hixiénicas habituais nos lugares en que conviven moitas persoas.

Cómo evitar o contaxio?

A maneira máis efectiva de evitar o contaxio é mediante estas medidas preventivas básicas:

- Lavar as mans! Esta é a principal medida de hixiene.
- Limpar máis frecuentemente as superficies cos produtos de limpeza habituais.



- Taparse a boca e o nariz ao tusir ou esbirrar e evitar tocarse os ollos, o nariz e a boca.

Na segunda parte desta folia de prevención alúdese a outro tipo de medidas que aínda que van dirixidas ás empresas, como se pode apreciar moitas delas son válidas para a poboación en xeral.

Quen ten unha maior posibilidade de sufrir complicacións?

Cos datos dispoñibles dos miles de casos detectados en todo o mundo ata a data, pódese afirmar que a inmensa maioría das persoas pasan esta gripe con síntomas leves ou moderados. Débese manter unha especial vixilancia da evolución dos síntomas en persoas de calquera idade con:

- Enfermidades cardiovasculares crónicas (excluíndo a hipertensión).
- Enfermidades respiratorias crónicas (que inclúen asma, displasia broncopulmonar, 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.

Tamén en **persoas menores de 18 anos** a tratamento crónico con aspirina.

Embarazadas: as embarazadas son máis susceptibles a todas as infeccións porque o seu sistema inmunitario esta diminuído de xeito natural, en especial no segundo e terceiro trimestre.

Que síntomas poden indicar que a gripe se está a complicar?

Debe contactar cos servizos sanitarios o antes posible calquera persoa que presente algún dos seguintes síntomas xa que poden indicar progresión cara a unha gripe máis grave:

- Dificultade para respirar. Sensación de falta de aire, xa sexa en repouso ou ao facer esforzos físicos.
- Esputo sanguinolento ou de cor anormal.
- Dor torácica.
- Ter síntomas de deshidratación debido á sudación e aos posibles vómitos ou diarrea tales como mareos ao estar de pé, ausencia da micción, caída da tensión arterial, taquicardia, convulsións.
- Aspecto azulado ou morado de pel e labios.
- Febre elevada que persista por máis de tres días.
- Empeoramento repentino.
- Empeoramento pasados xa 7 días da enfermidade.
- Outros síntomas diferentes dos habituais da gripe.

Que facer se aparecen síntomas?

Na maior parte dos casos a gripe cúrase na casa só coas medidas habituais:

- Beber líquidos en abundancia (auga, zumes...) para evitar a deshidratación.
- Utilizar os antitérmicos e analxésicos habituais como o 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 desapareza sen usar medicamentos antitérmicos.

A autoridade sanitaria recomenda 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, coxunturalmente a través dos números **902 400 116** e **981 953 400**, pon a disposición dos pacientes persoal sanitario a quen consultar información completa de todos os aspectos relacionados coa gripe A.

As persoas con síntomas leves pero que pertencen a algún dos grupos con maior posibilidade de sufrir complicacións (ver apartado anterior), incluíndo as embarazadas, deben poñerse en contacto cos servizos sanitarios.

Tamén debe contactar cos servizos sanitarios o antes posible calquera persoa que presente algún dos síntomas nomeados anteriormente que poden indicar que a gripe se está a complicar.

Uso de antivirais

Neste momento existen dous fármacos antivirais que poden resultar útiles: oseltamivir (Tamiflu®) e zanamivir (Relenza®). Ningún destes medicamentos cura. Actúan diminuindo a duración da enfermidade en aproximadamente un día e diminuindo a posibilidade de complicacións. Só están indicados en persoas con gripe que requiran hospitalización ou aquelas que, ata o momento, presentan unha maior probabilidade de sufrir complicacións.

Como todos os medicamentos, Tamiflu® e Relenza®, teñen efectos secundarios e contraindicacións, polo tanto, deben ser prescritos sempre por profesionais médicos. O uso irresponsable destes medicamentos pode contribuír a crear resistencias do virus o que reduciría a súa efectividade.



A gripe está causada por un virus, polo que os antibióticos non están indicados. Os antibióticos son medicamentos que actúan contra as bacterias. Só son útiles, sempre baixo prescrición médica, no caso de producirse complicacións por mor dunha infección bacteriana.

OUTRA INFORMACIÓN DE INTERESE

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 a que os medicamentos estean dispoñibles.
- Todo indica que se vai poder administrar antes de finais deste ano.
- Non evita en todos os casos que se adquira a enfermidade pero si dá certa protección fronte a ela e reduce o risco de complicacións, por iso estará indicada fundamentalmente nas 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 vacinas que se usan contra a gripe estacional (a gripe que se presenta fundamentalmente en inverno todos os anos) non demostraron eficacia fronte ao novo virus. Todas as persoas pertencentes aos grupos de risco habituais e deben vacinarse, como o fan cada ano. Cabe a posibilidade de que ambas as dúas gripes poidan coincidir no tempo.

Respecto ao uso de protección respiratoria:

- Non se comprobou que o uso xeneralizado de máscaras cirúrxicas pola poboación reduza a propagación do virus e, menos aínda, en espazos abertos. Na actualidade nin as autoridades sanitarias nin ningún outro organismo internacional recomenda o seu uso á poboación en xeral.
- As máscaras cirúrxicas poden ser de certa utilidade:
 - Para as persoas sans: impídenos tocar o nariz e a boca logo de tocar obxectos contaminados.
 - Para conter as microgotas que os enfermos expulsan ao tusir ou esbirrar.
- Se non se usan correctamente pódese aumentar o risco de transmisión.
- As máscaras cirúrxicas non teñen como finalidade protexer o traballador da exposición a bioaerosóis procedentes do seu ámbito de traballo, non son equipos de protección individual (EPI), senón produtos sanitarios de uso médico.
- Cando se trata de traballadores expostos a este virus a consecuencia do traballo, a conveniencia de utilizar EPI de protección respiratoria debe basearse nos resultados da avaliación de riscos.

ACTUACIÓNS DAS EMPRESAS NA SITUACIÓN ACTUAL DE PANDEMIA

O comportamento das pandemias é impredecible e non se pode coñecer con exactitude como se van distribuír entre a poboación ao longo do tempo; debemos estar preparados polo tanto para que nas semanas de maior incidencia se poidan producir taxas importantes

de afectación da poboación, tendo ademais en conta que aos casos producidos pola nova gripe haberá que sumar os producidos pola gripe estacional; en consecuencia enfrontariámonos tamén a 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 estar preparadas fronte a esta posibilidade e elaborar os seus propios plans de actuación co dobre cometido de asegurar a súa actividade e protexer a saúde das súas traballadoras e dos seus traballadores.

Esta segunda parte desta folia de prevención recolle os aspectos básicos do contido que deberían ter estes plans de actuación das empresas e as principais accións para poñelos en funcionamento, así como aquelas accións/medidas preventivas que se recomenda que as empresas poñan en práctica dirixidas ao dobre cometido antes sinalado.

Existen ademais guías e criterios de actuación establecidos para as empresas en xeral e para colectivos concretos (ámbito escolar e garderías) dentro do Plan nacional de preparación e resposta ante unha pandemia de gripe que haberá que ter en conta a elaboración dos plans de actuación (ver bibliografía). Ademais, a nivel autonómico a Consellería de Sanidade ofrece tamén información dirixida a outros colectivos (residen-

cias da terceira idade, centros de inclusión e emerxencia social (ver bibliografía).

Persoal sanitario:

Non se recollen nesta publicación aquelas medidas preventivas específicas que deben ser aplicadas ao persoal sanitario, ou a aqueles colectivos de traballadores que pola súa actividade profesional poden desenvolver enfermidades profesionais por axentes biolóxicos encadradas no epígrafe 3A do RD 1299/2006 de enfermidades profesionais.

Con todo cómpre sinalar que as autoridades sanitarias están a publicar recomendacións para a prevención e o control da infección en centros sanitarios que, aínda que están dirixidas a evitar a propagación da enfermidade nos centros sanitarios, incorporan medidas xerais de prevención para os traballadores que deben ser tidas en conta na planificación da acción preventiva (ver bibliografía). Estas recomendacións están suxeitas a actualización polo que os servizos de prevención deben estar ao tanto das posibles modificación e incorporalas nas medidas preventivas.

PLAN DE ACTUACIÓN DAS EMPRESAS E CENTROS DE TRABAJO FRONTE Á GRIPE A

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

- 1) Designar un coordinador 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) Ter previsto se son necesarias medidas de protección especiais para os traballadores especialmente sensibles e para as embarazadas.
- 4) Identificar con claridade as medidas que protexen aos traballadores do risco de contaxio e difundilas tamén dun xeito claro entre estes.
- 5) 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.

- 6) Identificar contactos, clientes e documentos esenciais. Definir provedores alternativos e clientes prioritarios.
- 7) Contemplan a posibilidade de ter que recorrer ao traballo a distancia e as posibilidades técnicas da empresa para isto. Pensar na posibilidade de dotar á em-

presa dos medios técnicos necesarios se non dispón deles.

8) Determinar en que momento hai que poñer o plan en funcionamento e cando se considera que xa non é necesario telo en activo. Farase tendo en conta as indicacións da autoridade sanitaria polo que haberá que estar ao tanto destas informacións.

9) Difundir a información relativa ao plan entre o cadro de persoal.

Medidas de protección da saúde: mensaxes dirixidas á empresa

1) Facilitar a ausencia de traballadores por gripe. Facerlles saber a todos os traballadores que teñan síntomas de gripe que non deben ir traballar e que, se desenvolven os síntomas estando no lugar de traballo, deben abandonalo e dirixirse ao seu domicilio. En consecuencia debe ser xestionada a baixa laboral.

2) Facilitarlles o acceso á atención sanitaria aos traballadores que presenten síntomas de 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, poñeráselle 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.

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 (mobles, 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 medidas de distanciamento social por se nalgún momento as autoridades sanitarias o chegasen a recomendar, como evitar aglomeracións de traballadores en lugares pequenos, favorecer o traballo a distancia, establecer quendas, 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 puidesen 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 á súa forma de propagación, aos grupos de risco e á actuación no caso de ter síntomas de gripe (utilizar folletos ou outros medios que se consideren adecuados).

11) Difundir e promover entre os traballadores as medidas hixiénicas preventivas máis importantes incluíndo sempre o protocolo para o lavado de mans, a hixiene respiratoria e o manexo da tose.

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

LEMBRE

- A gripe producida polo novo virus A (H1N1), á que ao comezo se lle chamou gripe porcina e “nova gripe” e á que agora se lle chama gripe pandémica (H1N1) 2009, é unha enfermidade infecciosa producida por un novo subtipo do virus da gripe fronte ao que, precisamente por ser novo, non estamos inmunizados e por iso hai moitas persoas en risco de contraelo.
- A enfermidade que provoca está a cursar de forma leve na maioría das persoas e non está a ser unha gripe máis virulenta, nin con taxas de mortalidade maiores.
- Os síntomas non se diferencian dos procesos gripais comúns: febre superior a 38°C, tose, esbirros, secreción nasal e malestar xeral.
- O contaxio é polo aire, nas gotiñas de saliva e secrecións respiratorias que se expulsan ao tusir, ao falar ou ao esbirrar. É imprescindible extremar a hixiene das mans, ao tusir e ao esbirrar.
- Como no caso da gripe estacional, as persoas que teñen patoloxías previas e as embarazadas teñen máis posibilidade de sufrir complicacións.
- Os medicamentos antivirais só se deben tomar se son prescritos polo seu médico.
- As empresas deben deseñar un plan de actuación para colaborar no obxectivo común de reducir o impacto desta pandemia ao mínimo posible.
- O Sistema Nacional de Saúde establecerá os colectivos aos que estará indicada a vacina da gripe pandémica A (H1N1) cando esta estea dispoñible.
- Na nosa comunidade autónoma hai dous teléfonos dispoñibles de atención sanitaria para consultas relacionadas con esta enfermidade: **902 400 116** e **981 953 400**.

Medidas de protección da saúde: mensaxes dirixidas aos traballadores

- 1) No caso de ter síntomas de gripe non se debe acudir ao centro de traballo. Non se debe volver a traballar ata estar 24 h sen febre e sen necesidade de tomar medicación para baixala. Se os síntomas xorden estando no traballo, haino que comunicar ao superior directo ou á persoa que a empresa teña designada para isto e abandonar o centro de traballo.
- 2) Os traballadores de maior risco de complicacións (ver apartado “quen ten unha maior posibilidade de sufrir complicacións?”) e as traballadoras embarazadas



deben poñerse en contacto canto antes co seu médico/servizo sanitario no caso de ter síntomas de gripe.

- 3) Hai que lavar as mans frecuentemente (por exemplo, lavar as mans 10 veces ao día demostrou diminuír á metade o risco de contaxio). O modo de realizar o lavado de mans é o que se reflicte na ilustración; debe durar polo menos 15 segundos e ao final hai que secar as mans cunha toalla desbotable e pechar a billa coa propia toalla.

No caso deste virus o lavado das mans con auga e xabón é suficiente; o utilizaren desinfectantes con base alcohólica non ofrece ningún beneficio a maiores. Nas aquelas circunstancias de traballo nas que non se dispoña de auga e xabón pódense utilizar preparados/solucións de base alcohólica (o método de lavado tamén se reflicte na ilustración). O uso destes produtos non será adecuado se as mans están visiblemente sucias/contaminadas; neste caso é necesario o lavado con auga e xabón.

- 4) Hai que tusir ou esbirrar sobre un pano de papel e desbotalo inmediatamente; se non se dispón dun pano, tusir ou esbirrar sobre o brazo para evitar o contacto coa man.

- 5) Lavar as mans logo de tusir, esbirrar ou asoar o nariz.

6) 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.

7) Procurar manter limpas as superficies comúns que se tocan con máis frecuencia como teléfonos, ordenadores...

8) Procurar non usar as mesas de traballo, teléfonos, ordenadores ou outras ferramentas e equipos doutros

traballadores. Cando se trate de traballo a quendas facer unha limpeza antes do cambio de usuario.

9) 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.

LEXISLACIÓN APLICABLE

Lei 31/1995, do 8 de novembro, de prevención de riscos laborais. BOE núm. 269, do 10 de novembro de 1995.

Real decreto 39/1997, do 17 de xaneiro, polo que se aproba o Regulamento dos Servizos de Prevención. BOE núm. 27, do 31 de xaneiro de 2007.

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. BOE núm. 124, do 24 de maio de 1997.

Real decreto 1299/2006, do 10 de novembro, polo que se aproba o cadro de enfermidades profesionais no sistema da Seguridade Social e se establecen criterios para a súa notificación e rexistro. BOE núm. 302, do 19 de decembro de 2006.

Orde TAS/1/2007, do 2 de xaneiro, pola que se establece o modelo de parte de enfermidade profesional, e se ditan normas para a súa elaboración e transmisión e se crea o correspondente ficheiro de datos persoais. BOE núm. 4, do 4 de xaneiro de 2007.

Real decreto 298/2009, do 6 de marzo, polo que se modifica o Real Decreto 39/1997, do 17 de xaneiro, polo que se aproba o Regulamento dos Servizos de Prevención, en relación coa aplicación de medidas para promover a mellora da seguridade e da saúde no traballo da traballadora embarazada, que dese a luz ou en período de lactación. BOE núm. 57, do 7 de marzo de 2009.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Guía para la elaboración del plan de actuación de las empresas o centros de trabajo frente a emergencias pandemia de gripe. Ministerio de Sanidade e Política Social. Ministerio de Traballo e Inmigración. UGT. CCOO. CEOE.CEPYME. <http://www.msc.es/servCiudadanos/alertas/pdf/guiaPlanActuacionEmpresas.pdf>

Prevención e tratamento da infección polo novo virus da gripe A na muller embarazada, con especial atención ao medio laboral e sanitario. Consello Interterritorial do Sistema Nacional de Saúde. Ministerio de Sanidade e Política Social. http://www.madrid.org/cs/Satellite?cid=1142563049761&language=es&pagename=PortalSalud%2FPagina%2FPTSA_pintarContenidoFinal&vest=1142548610562

Base de datos Medline/Pubmed: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/sites/entrez>

Índice bibliográfico de seguridade e saúde no traballo: <http://ibsst.isciii.es/>

Outras recomendacións segundo o colectivo ao que se dirixa o plan de actuación:

– Ámbito escolar e garderías: <http://www.informaciongripe.es/recomendaciones.html>

– Persoal sanitario:

http://www.msc.es/servCiudadanos/alertas/pdf/Recomen_preven_infec.pdf

http://www.sergas.es/MostrarContidos_N2_T01.aspx?IdPaxina=62553

– Residencias da terceira idade, centros de inclusión e emerxencia social e ámbito escolar:

http://www.sergas.es/MostrarContidos_N2_T01.aspx?IdPaxina=62565

Ministerio de Sanidade e Política Social: <http://www.msc.es/>

Consellería de Sanidade. Xunta de Galicia: <http://www.sergas.es/gripe>

Australian Department of Health and Ageing : <http://www.health.gov.au/>

Centros para o Control e a Prevención de Enfermidades: <http://www.cdc.gov/h1n1flu/espanol/>

European Center for Disease Control and Prevention: <http://www.ecdc.europa.eu/en/Pages/home.aspx>

Organización Mundial da Saúde (OMS): <http://www.who.int/es/>