

# Cómo prevenir la gripe en el trabajo

Cada año, la gripe afecta a 1 de cada 5 personas en los EE. UU. La gripe en el trabajo puede ocasionar más faltas, menos productividad, y gastos médicos y de seguro más altos. La mejor manera de prevenir la gripe es vacunarse contra la gripe. Los estudios demuestran que los adultos trabajadores que están vacunados tienen menos días de enfermedad por la gripe, acuden menos a consulta con el médico y faltan menos al trabajo.

## 1. ¿Cuáles son los signos y síntomas de la gripe?

Los síntomas de la gripe pueden aparecer de repente e incluyen:

- Fiebre
- Tos
- Dolor de garganta
- Secreción o congestión nasal
- Dolor de cabeza
- Dolor del cuerpo o muscular
- Escalofríos
- Sentirse débil o cansado

## 2. ¿Cómo se contagia la gripe?

La gripe normalmente se contagia de una persona a otra a través de pequeñas gotas de la tos o los estornudos de una persona enferma. También se puede contagiar al tocar una superficie o un objeto que tenga el virus de la gripe (como las perillas de las puertas o el teclado de una computadora) y después tocarse los ojos, la nariz o la boca.

## 3. ¿Qué pueden hacer los empleadores para prevenir la gripe en el trabajo?

- Pida a sus empleados que se vacunen.
  - Promueva las vacunas contra la gripe por medio de las reuniones de empleados, los boletines para los empleados, la intranet, los avisos por correo electrónico, los recordatorios electrónicos o un concurso.
- Facilite que los empleados se vacunen.
  - Trabaje con un proveedor para que se programe una clínica contra la gripe en el trabajo.
  - Dé tiempo libre a los empleados para que se vacunen.
- Asegúrese de que los empleados tengan acceso a pañuelos, botes de basura sin contacto, jabón para manos, gel antiséptico para las manos, desinfectantes y toallas desechables para limpiar las superficies de trabajo.
- Apoye las pólizas que permiten que los empleados acudan al médico o se queden en casa cuando tengan gripe.

## 4. ¿Cómo puede mantenerse saludable y prevenir la gripe en el trabajo?

- ¡Vacúnese!
  - Conozca los beneficios de su plan de salud; muchas aseguradoras cubren las vacunas contra la gripe sin cargos ni gastos de su bolsillo.
  - Conozca los hechos: la vacuna contra la gripe es segura y no puede hacer que se enferme.
- **Adopte comportamientos saludables.**
  - Cúbrase cuando tosa o estornude.
  - Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón o use un desinfectante para manos a base de alcohol.
- **Conozca los síntomas de la gripe y quédese en casa cuando esté enfermo(a).**



### Encuentre recursos de la gripe:

#### Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles

Recomendaciones y materiales de vacunación contra la gripe:  
[www.ph.lacounty.gov/ip](http://www.ph.lacounty.gov/ip)

Materiales de educación de la salud de la gripe:  
[www.ph.lacounty.gov/acd/HealthEdFlu.htm](http://www.ph.lacounty.gov/acd/HealthEdFlu.htm)

Departamento de Salud Pública del Estado de California  
<https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Immunization/Influenza.aspx>

#### Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC)

Recursos de la gripe:  
[www.cdc.gov/flu/freeresources/index.htm](http://www.cdc.gov/flu/freeresources/index.htm)

Recursos de la gripe para los negocios:  
[www.cdc.gov/flu/business](http://www.cdc.gov/flu/business)