



6 consejos para prevenir la propagación de la influenza en el trabajo

USTED DEBE TOMAR MEDIDAS PARA AYUDAR
A **PROTEGER SU SALUD** Y LA DE SUS
COMPAÑEROS DE TRABAJO.

- 1. Aliente a sus compañeros de trabajo a que se vacunen contra la influenza cada año.**
- 2. Considere participar de la clínica de vacunación contra la influenza que su empresa realizará.**
- 3. Evite ser foco de infección para otros.**
 - De presentar síntomas relacionados a la influenza debe visitar a su médico y quedarse en casa. Usted puede contagiar a otros incluso antes de saber que está enfermo. La influenza es más contagiosa entre los primeros 3-4 días a partir de que comienzan los síntomas.
 - Explique a los empleados que se encuentran sanos, pero que tienen un miembro de la familia enfermo a causa de la influenza, que deben monitorear su estado de salud todos los días, y en caso de enfermarse deberán ser evaluados por personal médico calificado.
- 4. Todos somos responsables de que nuestro espacio de trabajo esté limpio y higienizado.**
 - Si alguna persona presentó síntomas su área de trabajo deberá ser desinfectada con productos adecuados que maten el virus de la influenza.
- 5. Procure los recursos necesarios y un entorno laboral que fomente las medidas preventivas para reducir la propagación de la influenza. Fomente el lavado de manos frecuente, el uso de pañuelos desechables y cestos de basura que no requieran contacto con las manos.**
- 6. Comparta información actualizada sobre los factores de riesgo de la influenza y las medidas preventivas. Brinde recursos y educación acerca de los empleados que pueden tener alto riesgo de presentar complicaciones graves por la influenza, como mujeres embarazadas o adultos con afecciones médicas crónicas como asma, enfermedades cardíacas o diabetes.**

Fuente del contenido:

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades,
Centro Nacional de Vacunación y Enfermedades Respiratorias
(NCIRD, por sus siglas en inglés)