

**Extracto publicado en la Web del Ministerio de Sanidad
Campaña “La prevención es la mejor medida” GRIPE A**

(Guia para la elaboración del plan de actuación de las empresas o centros de trabajo)

IV PROTEGER LA SALUD DE LAS TRABAJADORAS Y LOS TRABAJADORES

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.

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/>

Por otra parte, y con objeto de disminuir el riesgo de exposición a la gripe en el puesto de trabajo, deberán evaluarse en su conjunto las características de la actividad desarrollada, las tareas realizadas y todos los factores susceptibles de modificación. En este sentido, dada la aparente facilidad con que se propaga en el momento actual la gripe A entre las personas, merece especial atención la protección de trabajadores frente al riesgo de exposición al virus a través de aerosoles y por contacto directo.

Por ello, habrá que valorar el establecimiento de todas o algunas de las siguientes 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.

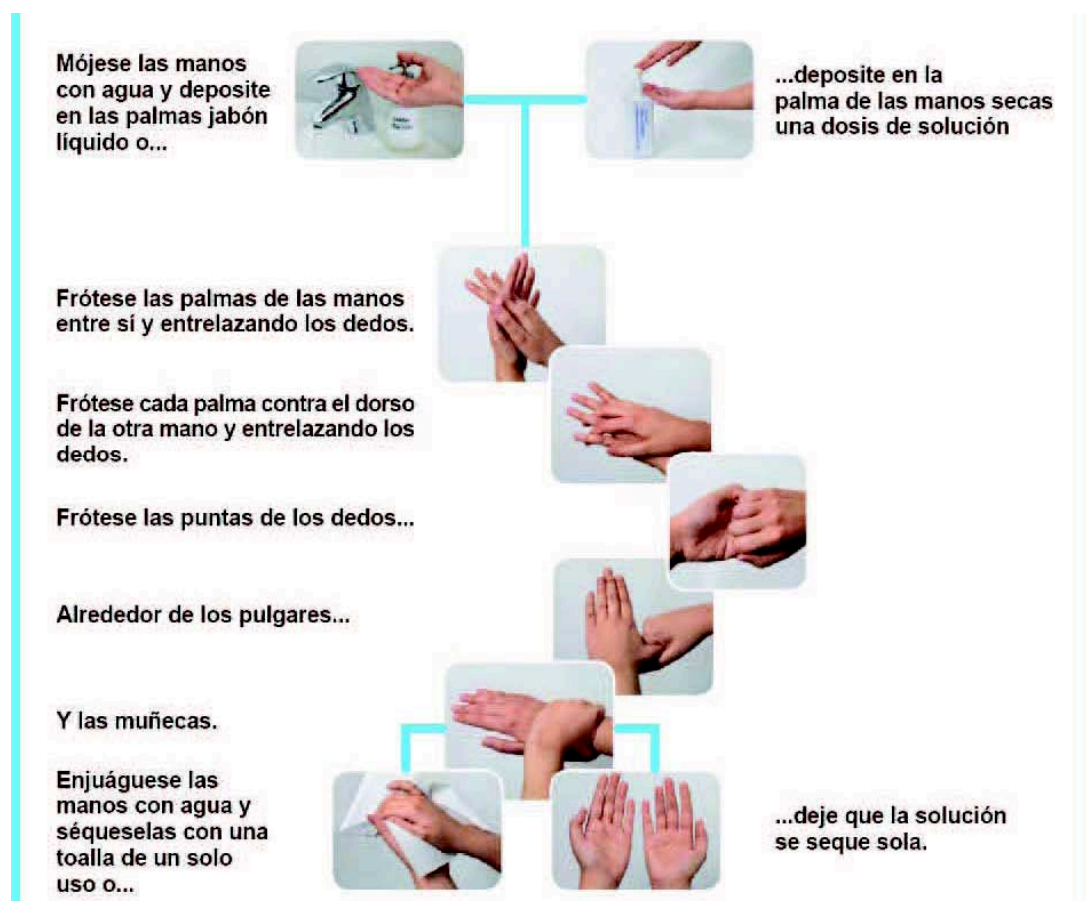
— Proporcionar Información sobre las **medidas de higiene personal**:

- 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.

El modo de realizar el lavado de manos es el siguiente: primero mojar las manos con agua, aplicar el jabón y frotar las manos durante al menos 15 segundos limpiando entre los dedos y bajo las uñas, posteriormente aclarar con agua, por último secar las manos con una toalla desechable y cerrar el grifo con la propia toalla. Cuando no se disponga de agua y jabón, puede usar toallitas húmedas con alcohol o gel desinfectante para las manos. Si usa gel, frótese las manos hasta que el gel se seque. El gel no necesita agua para hacer efecto; el alcohol que contiene elimina de sus manos los gérmenes causantes de la gripe.



- 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.

— 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 (sujetas a actualización según se disponga de nueva información, <http://www.msps.es>), en la actual situación epidemiológica no se recomienda el uso de mascarillas de ningún tipo a la población general, ya que:

- no existe evidencia científica sobre su efectividad
- pueden proporcionar una falsa sensación de seguridad y hacer que se abandonen las medidas higiénicas de protección personal recomendadas
- su eficacia potencial depende de que se utilicen correctamente
- pueden fomentar rechazos a terceros, inconvenientes e inútiles debido a que aumentan, a menudo injustificadamente, la percepción de vulnerabilidad
- ningún organismo internacional (OMS, CDC, ECDC entre otros) recomienda en el momento actual el uso de mascarillas 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 ante casos de infección por el nuevo virus de la gripe A(H1N1).

- Los equipos de protección deben ser normalizados con el adecuado marcado CE de conformidad, y se ha de protocolizar su almacenamiento, limpieza, descontaminación, destrucción, manutención, reparación y sustitución.

- 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 ase o, cada vez que abandonen el puesto y antes de las pausas para comer.