

Acciones preventivas frente a la gripe A

Se presenta información útil para la participación de los trabajadores en la adopción de medidas para prevenir la transmisión laboral de la gripe y contribuir a contener la transmisión de la gripe A(H1N1) en los centros de trabajo. Las medidas han de ser tanto higiénicas-preventivas como organizativas.

El empresariado tiene que adelantarse a los acontecimientos y adoptar medidas ante la nueva gripe para así cumplir con su deber de protección de la salud de los trabajadores y trabajadoras y garantizar la continuidad de la actividad de su empresa. Ha de planificar teniendo en cuenta los escenarios que se están barajando en estos momentos por las autoridades sanitarias: que se produzcan diversas oleadas, se registren picos de absentismo superiores al 30% y que después se vuelva a la normalidad.

Los trabajadores y trabajadoras tienen derecho a participar y a negociar la adopción de dichas medidas: este derecho se justifica tanto desde el punto de vista de la normativa de prevención de riesgos laborales como del derecho a negociar cambios en la organización del trabajo. Los delegados y delegadas sindicales han de velar para que con las medidas que se adopten en las empresas queden protegidos tanto todos los colectivos laborales como la salud pública.

1. Preguntas frecuentes sobre la gripe

¿Qué es la nueva gripe A(H1N1)?

La gripe A(H1N1) es una infección respiratoria causada por un nuevo virus de la gripe tipo A(H1N1). Esta enfermedad la produce un nuevo subtipo del virus de la gripe frente al que, precisamente por ser nuevo, no estamos inmunizados y hay muchas personas que estarán en riesgo de contraerlo.

¿Cuáles son los síntomas de la nueva gripe?

Los síntomas de la nueva gripe en las personas son similares a los de la gripe estacional común, entre los que se incluyen fiebre de inicio agudo, síntomas respiratorios, cefalea, tos, estornudos, mialgias y malestar general. Algunas veces, puede acompañarse de vómitos y/o diarrea.

¿Cómo se transmite la nueva gripe?

Se transmite de la misma manera que la gripe estacional, principalmente de persona a persona cuando una persona con gripe tose o estornuda. Las personas también pueden contagiarse al tocar algo que tiene el virus de la gripe y luego llevarse las manos a la boca o la nariz.

¿Cómo se puede evitar el contagio y la propagación del virus?

Las medidas de contención frente a la nueva gripe consisten básicamente en medidas de reducción de contactos, higiene personal y medidas de saneamiento ambiental y del entorno.

¿Qué debe hacer una persona afectada por la gripe?

No debe acudir al trabajo quién presente síntomas de gripe o los haya tenido en los siete días anteriores. Se debe, como norma general, permanecer en el domicilio, de igual modo que ante una gripe común, tomando bebidas y zumos.

¿Se debe solicitar asistencia médica?

En caso de síntomas compatibles con una gripe no grave, las autoridades recomiendan permanecer en el domicilio sin acudir al médico/centros de salud. En cambio, si los síntomas son mas graves (fiebre > a 38°C, y otro de los siguientes síntomas: tos y/o dificultad respiratoria, otros síntomas como dolores musculares, dolor de cabeza, dolor de garganta, rinorrea, malestar general, diarrea o vómitos) se debe recurrir al teléfono de emergencia 112 o similares (ver abajo).

¿Si no acudo al médico, cómo obtendré el parte de baja?

Está pendiente de resolver por las autoridades cómo se accederá al documento de IT que asegura la protección económica/legal del absentismo. Dado que las autoridades sanitarias aconsejan no volver al trabajo hasta no tener el alta médica, también hay que resolver cómo se obtiene este documento de alta.

¿Qué debo hacer si tengo que cuidar de un familiar con gripe?

Desde el punto de vista sanitario, en caso de que algún familiar o persona cercana haya contraído la gripe, se recomienda cuidar la higiene en para evitar la propagación y auto-observarse. Desde el punto de vista laboral, no están regulados otros permisos que los existentes para otros casos respecto a la necesidad cuidar de otras personas. Por ello cobra mayor importancia la negociación colectiva para cubrir esta eventualidad.

2. Las empresas ante la gripe

2.1. Declarar la política

La empresa debe hacer un esfuerzo para difundir con claridad que respalda la política de que los individuos con síntomas gripales no deben acudir o permanecer en el trabajo y que no deben regresar al centro antes del final del periodo estimado de contagio (7 días).

Asimismo, debe transmitir un mensaje claro a todo el personal acerca de qué se ha de hacer en caso de cuidado de familiares, problemas de transporte, etc.

2.2. Ponerse en marcha

- Lo primero es crear un **grupo de trabajo en cada centro de trabajo**. En los centros muy pequeños, este grupo debería estar compuesto por el empresario y el/la delegado/a de personal. En las empresas grandes, se debería establecer un grupo paritario, con representación de la empresa y sindical. Este grupo debería contar con el asesoramiento del Servicio de Prevención y documentarse a través de Internet para seguir las directrices de las autoridades competentes (ver enlaces abajo).

- Adoptar de forma inmediata un plan para aplicar **medidas generales de higiene** con disposiciones sobre limpieza de los locales, residuos y gestión de los mismos, prácticas de limpieza de manos y dispositivos necesarios para ello, etc. y difundir

información sobre su uso a todo el personal y a los posibles visitantes o público. Ver más abajo.

- **Diagnóstico en la empresa:** estimar el nivel de riesgo de las diversas actividades que realizan los trabajadores, en el centro o fuera de este, según el grado de riesgo de contagio en el medio laboral según la siguiente clasificación del grado de exposición:

1.- Ocupaciones con nivel de riesgo bajo. No existe riesgo derivado de la actividad laboral). Tareas que no incluyan atención al público de manera frecuente o continuada.

2.- Ocupaciones con riesgo medio: ocupaciones que requieren el contacto frecuente a menos de un metro con personas presumiblemente no afectadas (compañeros de trabajo, público en general, alumnos, etc.)

3.- Ocupaciones con riesgo alto: ocupaciones con contacto con personas diagnosticadas o con sospecha de enfermedad (ejemplo: personal sanitario, transporte de emergencias de personas con sospecha de enfermedad...)

4.- Ocupaciones con riesgo muy alto: ocupaciones con exposiciones altas de virus en el marco de procedimientos sanitarios o de laboratorio. (por ejemplo que supongan la generación de aerosoles -intubación, reanimación,... - toma de muestras respiratorias, procedimientos dentales, etc.).

- Identificar tareas que puedan gestionarse desde el domicilio (promoción del teletrabajo) y valorar los viajes de trabajo que se pueden reducir.

- Si algunos de los servicios de la empresa puede clasificarse como 3 o 4 según la clasificación anterior, se ha de evaluar el riesgo y elaborar planes de prevención específicos. También se pueden consultar si existen guías específicas para actuar en determinados sectores (ver por ejemplo, en el MSPS).

- Si hay colectivos de personas especialmente sensibles (trabajadoras embarazadas, lactantes, personas con patologías específicas que puedan agravar el pronóstico de un proceso gripal) se deberán especificar en el plan las medidas para protegerles.

2.3 Negociar y planificar

La empresa deberá negociar con los representantes de los trabajadores los cambios transitorios previstos en la organización del trabajo. Y para ello, se habrá de barajar:

- Necesidad de recursos específicos para la puesta en funcionamiento del plan.
- Medidas organizativas: considerar posibilidades de teletrabajo.
- Se deberá considerar cómo se suplirán las ausencias por baja.
- Contratación de trabajadores.
- Polifuncionalidad y su retribución.
- Se deberá valorar el impacto del cuidado de dependientes, y cómo serán retribuidos los días, si podrán ser recuperables, etc.
- Adoptar calendario y planteamiento ante diversos grados de gravedad

- Mecanismo de decisión de la puesta en marcha y finalización del plan específico.
- Toma de decisiones, identificación de responsabilidades (encargados de acometer tareas, etc.) Recambio de personas en caso de absentismo.

2.4 Plan de formación e información

Estará destinado a trabajadores propios y ajenos, a los trabajadores de subcontratas, de empresas colaboradoras, y en su caso, a clientes y visitantes, etc.

La empresa debe hacer un esfuerzo especial por transmitir bien su mensaje y en particular, por disuadir a trabajadores que indebidamente creen que su obligación es asistir al centro de trabajo si no se encuentran demasiado mal.

Se ha de recordar que las personas que hayan estado en contacto con algún enfermo de gripe en los 7 días anteriores, pueden asistir al trabajo pero deberán vigilar muy cuidadosamente su salud, por si aparecen síntomas gripales.

. La convivencia estrecha que tiene lugar en un centro de trabajo requiere que se extremen las medidas de higiene personal, evitando el intercambio de objetos de uso personal, susceptibles de ser transmisores de la nueva gripe o de otras enfermedades.

. Se han de colocar carteles recordando la necesidad de lavarse las manos frecuentemente y de usar pañuelos de papel desechables, y todas las recomendaciones en este sentido de las autoridades sanitarias.

Por tanto, la información tratará los siguientes capítulos:

- Declaración de la política de la empresa.
- Medidas organizativas generales
- Medidas preventivas generales
- Medidas específicas por puestos y secciones - cuando proceda.

2.5. Evaluar

Comprobar funcionamiento del plan y realizar ajustes si fuera necesario. Si se producen cambios en el plan, se debe informar a todos los trabajadores afectados.

3. Medidas generales a adoptar para reducir el riesgo de transmisión de la nueva gripe a través de los centros de trabajo

Si por su actividad, la empresa puede ser ubicada en las categorías 1 y 2, debe adoptar medidas como las que se detallan a continuación.

Para las empresas con actividades que entrañen mayor riesgo (categorías 3 y 4), se deberá evaluar el riesgo de contagio para cada actividad y adoptar las medidas preventivas adecuadas según esta evaluación. Esto significa que se aplica el RD de riesgo biológico. Las autoridades sanitarias están generando guías para estos sectores.

3.1 Medidas de organización del trabajo

. Es conveniente adoptar medidas para prevenir el contagio basadas en evitar los desplazamientos a los centros de trabajo.

. Para los trabajadores cuyas tareas no puedan hacerse a distancia, se tratará de evitar contactos con compañeros u otras personas a menos de un metro.

. Hay que planificar cómo se organizará el trabajo en caso de que falte una parte importante de la plantilla.

3.2 Medidas de higiene personal

- Cubrirse la boca y nariz al toser y estornudar con pañuelos de papel y tirarlos a la basura.
- Si no se tiene pañuelo de papel, toser y estornudar sobre el brazo para no contaminarse las manos.
- Evitar tocar con las manos los ojos, la nariz o la boca.
- Lavarse las manos frecuentemente con jabón (durante 15-20 segundos), y sobre todo después de toser o estornudar.
- No compartir objetos personales, de higiene o aseo como vasos, toallas, latas de refrescos, etc.

3.3 Medidas en el entorno de trabajo

- Se deben limpiar frecuentemente las instalaciones con los desinfectantes habituales (suelos, baños,..) y muy especialmente aquellos objetos que con más frecuencia se tocan con las manos (en particular pomos de puertas y grifos).
- Ventilar diariamente las instalaciones y espacios comunes. Se puede seguir usando el aire acondicionado.

3.4 Detección de casos en el centro

. Las personas que empiecen a sentir síntomas de gripe no deben seguir en el centro de trabajo. Para esos casos se deberá disponer de mascarillas (Tipo) con el objeto de que la persona no contagie durante el traslado a su domicilio. Si la persona se siente muy mal, habrá que ponerse en contacto con el teléfono 112 de emergencias y seguir sus instrucciones. Hasta su traslado, deberá permanecer alejada del resto de compañeros por lo menos a 2 metros de distancia.

. Si en el centro se ha detectado algún posible caso de gripe, se recomienda al resto de las personas que estén pendientes por si presentan síntomas en los 7 días siguientes al posible contacto.

3.5 Actuaciones sobre las instalaciones y espacios comunes

- Los utensilios y los platos para comer que ha utilizado una persona enferma no necesitan lavarse por separado, pero nadie más debe usarlos si no se lavan bien.
- Las toallas deben lavarse con agua caliente y detergente, las personas que las hayan manipulado han de lavarse las manos inmediatamente con agua y jabón. Por ello es muy recomendable adoptar toallas desechables.

Números para el contacto telefónico en caso de gripe:

- Con el servicio de emergencia: 112 en todas las Comunidades Autónomas

- O con los Servicios Sanitarios de tu Comunidad Autónoma (Médico de cabecera y/o servicio de urgencias).

LEGANES, 2 DE AGOST DE 2009