

# Informació general Grip A

## Índex de preguntes mes freqüents

Dr. Elies Abugattas

Terrassa, 5 d'octubre de 2009



# Índice preguntas más frecuentes

Este documento es navegable.

Clique sobre cualquiera de los capítulos del índice para desplazarse:

## Información General

[Información nuevo virus Gripe A](#)

[Transmisión](#)

[Prevención](#)

[Síntomas y procedimientos](#)

[Vacuna](#)

[Otras Preguntas](#)

## Información empresa

[La Gripe A y la empresa](#)

[La Gripe A en las relaciones laborales](#)

[Ausencias de trabajo](#)

[Grupos Específicos](#)

[Viajes Internacionales y medios de Transporte](#)



## Información nuevo virus Gripe A (H1N1)

1	<b>¿Qué es la gripe?</b>	La gripe es una enfermedad infecciosa que produce fundamentalmente síntomas respiratorios, está causada por un virus y se contagia muy fácilmente.
2	<b>¿Qué es la gripe por el nuevo virus A (H1N1)?</b>	<p>La gripe por el nuevo virus A (H1N1) (que empezó llamándose gripe porcina y "nueva gripe" y que ahora se le llama Gripe pandémica (H1N1) 2009) 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.</p> <p>En contraste, muchas personas tienen inmunidad frente a los virus de la gripe estacional (la gripe que se presenta fundamentalmente en invierno todos los años) por lo que la población susceptible de infectarse es menor.</p>
3	<b>¿Qué es una pandemia de gripe?</b>	Una pandemia es una epidemia que afecta al mismo tiempo a muchos países en el mundo, como es el caso de esta gripe. La diferencia entre pandemia y epidemia está básicamente en la magnitud que alcanza: Cuando una enfermedad afecta a un número de individuos superior al esperado en una población durante un tiempo determinado se dice que hay una epidemia; si esto se extiende a varios países o incluso a todo el mundo, se trata de una pandemia.
4	<b>¿Qué significa que estamos en fase 6 de alerta de pandemia?</b>	<p>El pasado 11 de junio, la Organización Mundial de la Salud (OMS) decidió elevar el nivel de alerta de pandemia de gripe de la fase 5 a la fase 6; la declaración de esta fase indica que una pandemia mundial está en marcha; esto significa que existe una mayor diseminación de la enfermedad pero no por ello una mayor gravedad. La OMS califica el estado de la nueva gripe como de <b>pandemia moderada</b> basándose en los siguientes motivos:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>➔ La mayoría de las personas se recuperan de la infección sin necesidad de hospitalización ni de atención médica igual que en la gripe común estacional.</li><li>➔ En general, la gravedad en los distintos países parece similar a la observada con la gripe estacional</li><li>➔ Los hospitales y los sistemas de atención de salud de la mayoría de los países han sido capaces de atender, hasta el momento, a todas las personas que lo han requerido.</li></ul>

## Transmisión

5	<b>¿Cómo se contagia el virus de la gripe A (H1N1)?</b>	<p>El contagio, al ser también un virus de la gripe, es como el de la gripe estacional: se transmite de persona a persona, principalmente por el aire, en las gotitas de saliva y secreciones nasales que se expulsan al toser, al hablar o al estornudar. Al estornudar, toser o hablar se emiten pequeñas gotitas de saliva, secreciones nasales que en aquellas personas que padezcan gripe, tendrán virus en su interior. Estas microgotas respiratorias pueden quedar en las manos, en las superficies o dispersas en el aire.</p> <p>Por tanto, el virus se puede transmitir también indirectamente por tocarse los ojos, la nariz o la boca después de haber tocado las microgotas o secreciones respiratorias procedentes de una persona infectada que han quedado en las manos o depositadas en superficies.</p>
6	<b>¿En qué periodo se puede contagiar el virus?</b>	<p>El virus se puede transmitir desde 1 día antes de empezar con los síntomas hasta 7 días después.</p> <p>El virus de la gripe presenta una capacidad máxima de contagio los 3 primeros días desde que empiezan los síntomas pero se puede seguir transmitiendo hasta 7 días después por lo que se recomienda tomar precauciones para asegurarse de no transmitirlo a otras personas.</p>
7	<b>¿Se puede comer carne de cerdo sin problemas?</b>	<p>Sí. El virus no se transmite por los alimentos. No se contrae la gripe por consumir carne de cerdo o los productos derivados del cerdo.</p>
8	<b>¿Cuántas veces puedo contagiarme con Gripe A?</b>	<p>Sólo una vez. Cuando se ha pasado la Gripe A, queda inmunizado para ese virus.</p>

## Prevención

9	<p><b>¿Qué se puede hacer para evitar el contagio?</b></p>	<p>Para prevenir la propagación del virus es importante seguir estos consejos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Al estornudar, toser o hablar se emiten pequeñas gotitas de saliva, secreciones nasales que pueden quedar en las manos, en las superficies o dispersas en el aire. Por tanto, el virus se puede transmitir también indirectamente por tocarse los ojos, la nariz o la boca después de haber tocado las microgotas o secreciones respiratorias procedentes de una persona infectada, que han quedado en las manos o depositadas en superficies.</li> <li>→ Lavarse las manos con frecuencia: ¡A lavarse las manos! Esta es la principal medida de higiene. Medidas de higiene para todos (evitar contagiar y ser contagiados)</li> <li>→ Las gotitas que se emiten al estornudar, toser o hablar pueden quedarse en las manos donde el virus puede sobrevivir unos minutos (menos de 5 minutos): por eso es importante el lavado de manos.</li> <li>→ También pueden depositarse en superficies (de muebles, pomos, objetos...) donde el virus puede permanecer de horas a días: por eso es importante limpiar más frecuentemente (a diario) estas superficies con los productos de limpieza habituales.</li> <li>→ Taparse la boca y la nariz con un pañuelo de papel al estornudar o toser y justo después tirar el pañuelo usado a la basura. Se debe evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca. Boca y nariz tapadas al estornudar o toser.</li> </ul> <p><b>Otras Medidas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Si se está enfermo, evitar contagiar a otras personas siguiendo los consejos de los profesionales sanitarios.</li> <li>→ Evitar los besos y contacto muy cercano, así como compartir vasos, cubiertos y otros objetos que hayan podido estar en contacto con saliva o secreciones.</li> <li>→ Duerme bien, ten una alimentación saludable, bebe agua, lleva una vida físicamente activa y evita las bebidas alcohólicas y el tabaco</li> <li>→ Si tienes síntomas de la enfermedad sigue las indicaciones de tu Comunidad Autónoma</li> </ul>
10	<p><b>¿Existen medidas preventivas específicas para las personas con mayor probabilidad de desarrollar complicaciones?</b></p>	<p>Las medidas son las que se dan para toda la población, si bien deben extremar estas recomendaciones. Es importante también estar mantenido bien informado para conocer las medidas que se puedan adoptar en cada momento.</p>
11	<p><b>¿Es recomendable el uso de mascarillas?</b></p>	<p>Ningún organismo nacional ni internacional (OMS, CDC, ECDC entre otros) recomienda en el momento actual el uso de mascarillas a la población general, ya que no se ha comprobado que el uso generalizado de mascarillas por la población reduzca la propagación del virus y, menos aún, en espacios abiertos.</p> <p>Las mascarillas pueden ser de cierta utilidad para las personas enfermas o que han comenzado con síntomas compatibles con gripe cuando se encuentren en presencia de otras personas. Y también para las personas que están en contacto con enfermos o para contener las microgotas que los propios enfermos expulsan al toser o estornudar. Pero si no se usan correctamente se puede aumentar el riesgo de transmisión.</p> <p>Las medidas recomendadas para evitar el contagio son más efectivas.</p>
12	<p><b>¿Cuándo se debe utilizar la mascarilla?</b></p>	<p>No se recomienda el uso de mascarillas para la población general. Sólo se recomienda usarlas a las personas enfermas mientras están en contacto con otras personas y a las personas que las cuidan.</p>
13	<p><b>¿Protege la vacuna de la gripe estacional frente a la Gripe A?</b></p>	<p>No. Las vacunas que se usan contra la gripe estacional (la gripe que se presenta fundamentalmente en invierno todos los años) no han demostrado eficacia frente al nuevo virus.</p>

## Síntomas y procedimientos

14	<b>¿Qué tenemos que hacer si tenemos síntomas de gripe?</b>	<p>La gripe es una enfermedad común y los casos de gripe deben ser atendidos por el Sistema de Salud Pública el cual debe atender al paciente por primera vez y resolver la demanda de asistencia.</p> <p>En la mayor parte de los casos la gripe se cura sola y no hay que tomar ninguna medida especial, salvo las habituales: beber líquidos en abundancia (agua, zumos...), utilizar los antitérmicos y analgésicos habituales como el paracetamol y seguir las recomendaciones de los profesionales sanitarios hasta recuperarse para evitar así también contagiar a otras personas. Es importante extremar las medidas de higiene.</p> <p>Las personas con síntomas leves pero que pertenezcan a alguno de los grupos con mayor posibilidad de sufrir complicaciones (embarazadas, enfermedades crónicas, inmunodepresión, etc.) deben ponerse en contacto con los servicios sanitarios siguiendo las indicaciones de su CCAA.</p> <p>También debe contactar con los servicios sanitarios lo antes posible cualquier persona que presente alguno de los siguientes síntomas ya que pueden indicar progresión hacia una gripe más grave:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Dificultad para respirar.</li> <li>Sensación de que le falta el aire.</li> <li>Dolor torácico.</li> <li>Aspecto azulado o amoratado de piel y labios.</li> <li>Mareo o alteraciones de la conciencia.</li> <li>Empeoramiento repentino.</li> <li>Empeoramiento pasados ya 7 días de enfermedad.</li> <li>Otros síntomas diferentes de los habituales de la gripe.</li> </ul> <p>También se deberá contactar con los servicios sanitarios en caso de sospecha de aparición súbita de los síntomas y al menos uno de los cuatro siguientes: Fiebre o febrícula, malestar general, Cefalea (dolor de cabeza), Mialgias (dolor muscular); y al menos UNO de los tres siguientes: Tos, Dolor de garganta, Dísnea (dificultad respiratoria).</p> <p>En niños, signos que pueden indicar peligro son: respiración acelerada, dificultad para respirar, dificultad para despertarse o no tener ganas de jugar.</p>
15	<b>¿Dónde debo acudir en caso de presentar síntomas?</b>	<p>Solicite visita telefónicamente a su Centro de Asistencia Primaria y siga sus indicaciones.</p>

## Vacuna

16

### ¿Quién debe vacunarse contra la gripe estacional?

Las mismas personas que en años anteriores:
→ Personas de edad igual o superior a 65 años. Se hará especial énfasis en aquellas personas que conviven en instituciones cerradas.
→ Personas menores de 65 años, que por presentar una condición clínica especial tienen un alto riesgo de complicaciones derivadas de la gripe o porque el padecer la enfermedad pueda provocar una descompensación de su condición médica:
Niños/as (mayores de 6 meses) y adultos con enfermedades crónicas cardiovasculares o pulmonares, incluyendo: displasia bronco-pulmonar, fibrosis quística y asma.
Niños/as (mayores de 6 meses) y adultos con enfermedades metabólicas crónicas, incluyendo: diabetes mellitus; insuficiencia renal; hemoglobinopatías y anemias; asplenia; enfermedad hepática crónica; enfermedades neuromusculares graves o inmunosupresión, incluida la originada por la infección de VIH o por fármacos o en los receptores de transplantes. En este grupo se hará un especial énfasis en aquellas personas que precisen seguimiento médico periódico o que hayan sido hospitalizadas en el año precedente.
Personas que conviven en residencias, instituciones o en centros que presentan asistencia a enfermos crónicos de cualquier edad.
Niños/as y adolescentes, de 6 meses a 18 años, que reciben tratamiento prolongado con ácido acetil salicílico, por la posibilidad de desarrollar un síndrome de Reye tras la gripe.
Mujeres embarazadas, preferiblemente a partir del segundo trimestre del embarazo.
→ Personas que pueden transmitir la gripe a aquellas que tienen un alto riesgo de presentar complicaciones:
Profesionales sanitarios y parasanitarios, tanto de atención primaria como hospitalaria. Se hará especial énfasis en aquellos profesionales que atienden a pacientes de algunos de los grupos de alto riesgo anteriormente descritos.
Personas que, por su ocupación, trabajan en instituciones geriátricas o en centros de cuidados de enfermos crónicos y que tienen contacto directo con los residentes.
Personas que proporcionen cuidados domiciliarios a pacientes de alto riesgo o ancianos.
Personas que conviven en el hogar, incluidos niños/as, con otras que pertenecen a algunos de los grupos de alto riesgo, por su condición clínica especial.
Personas que, por su ocupación, prestan servicios comunitarios esenciales: policías, bomberos, personal de protección civil, etc.
Viajeros internacionales: Personas que presentan mayor riesgo de complicaciones de gripe, por su edad o por su condición clínica especial, que no fueron vacunadas durante la temporada gripal, y que se dirigen a zonas tropicales en cualquier época del año o viajen al hemisferio sur entre los meses de abril a septiembre.
Así mismo, deberán ser vacunadas de gripe todas las personas que se dirijan a zonas donde existen brotes de gripe aviar altamente patogénicos y puedan estar en contacto estrecho con granjas de aves de corral o con probabilidad de exposiciones intensas a aves.
Personas que, por su ocupación, pueden estar en contacto con aves sospechosas o conocidas, de estar infectadas por virus de gripe aviar altamente patogénicos, especialmente:
Las personas que están directamente involucradas en las tareas de control y erradicación de los brotes
Las personas que viven y/o trabajan en granjas de aves donde se han notificado brotes, o se sospecha su existencia.
Esta recomendación deberá actualizarse en función de las evidencias epidemiológicas sobre el patrón de presentación y difusión de la infección por virus de gripe aviar.

## Vacuna

17	<b>¿Hay vacuna para el nuevo virus?</b>	De momento no, pero se está trabajando para producirla y se prevé que pueda estar disponible antes de finalizar el año. Aunque estará lista antes, debe ser probada para ver si es efectiva y para conocer los problemas que pueda conllevar, como se hace con todas las vacunas.
18	<b>¿Quién y dónde tiene que vacunarse?</b>	<p>Cualquier persona / trabajador trabajador que esté dentro de los grupos de riesgos que hasta ahora ha autorizado el Ministerio para administrar la vacunación puede solicitar la vacuna en su Centro de Atención Primaria de referencia.</p> <p>Serán las Autoridades sanitarias de las Comunidades Autónomas las que planificarán la distribución de la vacuna en su ámbito territorial y planificarán las correspondientes campañas de vacunación.</p> <p>Según el acuerdo que se llegó el lunes 31 de Agosto entre las Comunidades Autonómicas y el Ministerio de Sanidad, el Consejo Interterritorial ha definido los primeros grupos diana a los que se les administrará si es preciso la vacuna de la gripe A (H1N1): Las embarazadas, las personas a partir de 6 meses de edad con enfermedades crónicas, los profesionales de Sanidad, el personal de servicios esenciales (bomberos, protección civil y cuerpos y fuerzas de seguridad). La Vacunación contra la gripe A comenzará previsiblemente a finales de octubre o principios de noviembre cuando cuente con la autorización de la Agencia Europea del Medicamento. El Ministerio de Sanidad ha hecho una reserva de vacuna adicional por si fuera necesario.</p>
19	<b>¿Qué tiene esto que ver con la vacuna de gripe estacional?</b>	<p>Las vacunas que se usan contra la gripe estacional (la gripe que se presenta fundamentalmente en invierno todos los años) no han demostrado eficacia frente al nuevo virus pero se recomienda que todas las personas pertenecientes a los grupos de riesgo habituales se vacunen, como hacen cada año. Cabe la posibilidad de que ambas gripes puedan coincidir en el tiempo.</p> <p>Como cada año, se desarrollará una campaña de vacunación dirigida a los grupos de población habituales, en fechas similares a las de otras ocasiones, que serán concretadas en breve.</p>

## La Gripe A y la empresa

20	<b>¿Cómo debe prepararse una empresa?</b>	<p>Diferentes estamentos oficiales han preparado un plan de medidas de utilidad para que las empresas lleven a término una planificación correcta y preventiva para prepararse y actuar en caso de pandemia. Visite la página web del Ministerio de Sanidad y Política Social o la de su Comunidad autónoma.</p> <p>La empresa debería seguir las recomendaciones e indicaciones que en cada momento vaya realizando la Autoridad sanitaria. Resulta conveniente tener elaborado un Plan de Actuación ante Emergencias-Pandemia de Gripe que garantice la continuidad en la empresa en caso de que la situación epidemiológica pueda poner en peligro su actividad productiva.</p>
21	<b>¿Qué medidas concretas puede poner en marcha la empresa para evitar, en lo posible el contagio de la gripe A/H1N1 dentro de los centros de trabajo?</b>	<p>Tener elaborado un Plan de Actuación frente a Emergencias-Pandemia de Gripe</p> <p>Informar a los trabajadores sobre las medidas preventivas de higiene personal recomendadas por las Autoridades sanitarias y promover y facilitar que sean cumplidas en la empresa</p> <p>Informar sobre la conveniencia del uso o no, de equipos de protección individual</p> <p>Identificar qué puestos conllevan mayor riesgo de contagio de gripe</p> <p>Establecer reglas para modificar la frecuencia y tipo de contacto persona a persona: frecuencia de reuniones, viajes, visitas a clientes</p> <p>Valorar, en coordinación con los órganos de representación de los trabajadores, la posibilidad de ofrecer procedimientos de trabajo desde el domicilio para aquellos puestos en los que sea una opción factible</p> <p>Mantener limpios los lugares de trabajo. Las superficies de trabajo deben limpiarse con mayor regularidad con los productos usados habitualmente y ventilar periódicamente abriendo ventanas si es posible.</p> <p>Disponer de material de protección respiratorio y equipos de protección individual si fuera necesario por las características de la empresa.</p> <p>Todas estas actuaciones estarán recogidas en el Plan de Actuación de la empresa frente a emergencias-Pandemia de Gripe.</p>
22	<b>¿Que debe hacerse si un empleado tiene síntomas de la Gripe A?</b>	<p>Si hay sospechas de contagio es preciso que el empleado consulte con su médico de cabecera lo antes posible y en caso de que se confirme la sospecha, se deberá actuar siguiendo las recomendaciones del propio médico y de la autoridad sanitaria.</p> <p>Además, deberá reforzar o activar, si fuera necesario, las medidas preventivas pertinentes, ya previstas en el Plan de actuación de su empresa o centro de trabajo</p>
23	<b>¿Qué trámites administrativos debo hacer si un trabajador tiene Gripe A?</b>	<p>La gripe A es una enfermedad común y los trámites administrativos a realizar no se diferencian de cualquier otra baja por contingencias comunes.</p>
24	<b>¿Qué deben hacer los compañeros cercanos de un empleado enfermo por gripe A?</b>	<p>En el momento en que se confirme, la empresa, y especialmente los compañeros próximos al infectado, deberán extremar las medidas de higiene en su lugar de trabajo. Por otro lado, se aconseja una consulta al médico de cabecera a los trabajadores:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Que han permanecido en estrecho contacto (1 metro) con el afectado.</li> <li>- Que han tenido un contacto próximo y tengan un alto riesgo de enfermedad severa por la gripe a/H1N1 al tener asociadas condiciones crónicas como diabetes, asma o enfermedad cardíaca.</li> </ul> <p>Al resto de trabajadores se aconsejará proseguir su actividad laboral con normalidad prestando atención durante 10 días a la posible aparición de síntomas de sospecha.</p>
25	<b>¿Que debe hacer un empleado que en su domicilio familiar hay un caso de gripe?</b>	<p>Si no presenta síntomas puede hacer vida normal aplicando las medidas higiénicas de prevención.</p>
26	<b>En mi empresa hay trabajadores que atienden al público ¿se deben lavar las manos con más frecuencia?</b>	<p>Está demostrado que la higiene personal, en especial el lavado frecuente de manos con agua y jabón (al menos unas 10 veces al día y con una duración de 40 segundos a 1 minuto) es la mejor medida preventiva frente al contagio del virus de la gripe. Como alternativa se pueden instalar dispensadores de solución hidroalcohólica (que no requiere agua, ni secado posterior)</p>

## La Gripe A y la empresa

27	<b>¿Debo dar algún equipo de protección individual a los trabajadores?</b>	<p>La empresa puede solicitar de los trabajadores el empleo de los equipos de protección individual que haya valorado como necesarios. La Guía para la elaboración del Plan de Actuación de las empresas frente a emergencias (Pandemia de Gripe) da pautas sobre la conveniencia de utilizar estos equipos. En todo caso, la empresa habrá de facilitar dichos equipos a los trabajadores, enseñar el modo correcto de utilizarlos y reponerlos cuando sea necesario.</p> <p>Si su empresa no pertenece al sector sanitario, no se precisa que los trabajadores utilicen mascarillas.</p> <p>Si su empresa pertenece al sector sanitario, puede ser recomendable el uso de mascarillas en algunos casos. En todo caso, debe remitirse a las Recomendaciones para la prevención en los centros sanitarios, actualizadas en Agosto 2009 por el Ministerio de Sanidad.</p> <p>En caso de duda, consulte a su Servicio de Prevención sobre las medidas concretas a aplicar en esta materia.</p> <p>Si su empresa pertenece a algún sector específico (alimentación, farmacéutico), es recomendable que revise los procedimientos de trabajo para la protección del producto.</p>
28	<b>¿Cómo debe actuar la empresa si en su plantilla hay empleados que pertenecen a los grupos de riesgo?</b>	<p>La empresa deberá detectar tales casos de necesidad especial y facilitarles la ayuda que les sea necesaria además de informarles, con especial atención, de su plena libertad para visitar a su médico de cabecera en caso de detectar síntomas gripales.</p>
29	<b>En un centro de trabajo no sanitario ¿debe el empresario comprar mascarillas quirúrgicas por si algún trabajador comenzara con síntomas de gripe en el centro de trabajo?</b>	<p>Si bien las Autoridades sanitarias no considera necesario el uso de mascarillas para proteger a la población general, puede ser una buena medida higiénica disponer de un pequeño stock de mascarillas tipo quirúrgicas, para ser utilizadas exclusivamente por el trabajador que comience a tener síntomas en el centro de trabajo, a fin de minimizar el riesgo de las personas de su entorno cercano mientras abandona el lugar de trabajo.</p>
30	<b>¿Deben vacunarse todos los trabajadores de Gripe A?</b>	<p>No. Actualmente la vacuna para la gripe A <b>aún</b> no está disponible.</p> <p>Las autoridades sanitarias han establecido los grupos de riesgo a los cuales recomienda vacunar y será a estos a los que se dirigirán las campañas de vacunación cuando éstas estén disponibles.</p>
31	<b>¿Deben las Empresas almacenar antivirales frente a Gripe A?</b>	<p>El Ministerio de Sanidad y Política Social desaconseja la adquisición o almacenamiento de antivirales para gripe puesto que se ha establecido un sistema que garantiza el acceso a los antiviricos para aquellos pacientes en los que estén médicamente indicados. La distribución de antiviricos fuera del canal sanitario propicia su mal uso y la aparición de resistencias.</p> <p>Por el momento, aquellas empresas que de acuerdo con sus planes de prevención pueden disponer de tratamientos antivirales, con autorización comunitaria, adquiridos en otros países de la Unión Europea, no es precisa la autorización de la Agencia Española del Medicamento y Prestaciones Sanitarias para su almacenamiento y prescripción por parte de los servicios de prevención si bien se deberán mantener las garantías de información a los trabajadores previstas en la normativa nacional y remitir a este correo electrónico el listado de los lotes recibidos : <a href="mailto:sgicm@agemed.es">sgicm@agemed.es</a></p>
32	<b>¿Debe la empresa proporcionar a los trabajadores pañuelos de papel?</b>	<p>No, porque no se considera un equipo de protección individual. No obstante, sí se considera que debe dotar de suficientes productos de limpieza para la higiene de manos y toallas desechables, así como de recipientes para la recogida de dichos pañuelos y toallas una vez que sean desechados y debe tener previsto en su plan de actuación frente a la pandemia de gripe un plan de retirada de residuos.</p>
33	<b>En mi centro de trabajo no se pueden abrir ventanas ¿Cómo puedo mantenerlo bien ventilado como recomiendan?</b>	<p>Los lugares de trabajo deben cumplir con los requisitos de calidad del aire interior contemplados en el Reglamento de Instalaciones Térmicas de los Edificios (RITE), el cual establece en función del uso del edificio o local la categoría de calidad del aire interior, y por otra parte se deberán contemplar los requisitos establecidos en el Código Técnico de la Edificación, respecto al caudal de ventilación mínimo para los locales.</p>

## La Gripe A en las relaciones laborales

34	<b>¿Puede la empresa requerir a los trabajadores la adopción de hábitos de higiene como medio para prevenir contagios?</b>	Sí. La empresa puede requerir a los trabajadores que adopten las medidas de higiene necesarias, tales como el lavado frecuente de manos, taparse la boca al toser o estornudar, o similares en la línea de los hábitos recomendados en la Guía para la elaboración del Plan de Actuación de las empresas frente a emergencias - Pandemia de Gripe.
35	<b>¿Qué ocurre si el trabajador que presenta síntomas se niega a observar las medidas acordadas por el empresario, o en su caso a someterse a un reconocimiento médico?</b>	Si bien el reconocimiento médico es voluntario para el trabajador, si se detecta que el trabajador presenta síntomas de la Gripe A o no está en condiciones de trabajar, el empresario puede solicitar que acuda al médico con objeto de que se valore la situación de enfermedad.
36	<b>¿Puede una empresa prohibir el acceso de un trabajador al centro de trabajo porque se le sospecha ser portador del virus de la Gripe A?</b>	La empresa no está facultada para impedir el acceso al centro de trabajo de sus empleados por el mero hecho de sospechar que están enfermos o contagiados. Si el trabajador presenta síntomas o se observa que no está en condiciones de trabajar el empresario debe indicar al trabajador que actúe según los procedimientos establecidos por la Autoridad sanitaria en su Comunidad Autónoma.
37	<b>¿Está facultada la empresa para imponer modificaciones en las condiciones de trabajo como medio para reducir la probabilidad de los contagios o para hacer frente a los efectos de la enfermedad sobre la organización de su actividad (por ejemplo, suplir las bajas causadas por los trabajadores enfermos)?</b>	<p>La incidencia de la gripe A en una empresa, con reducción del número de trabajadores en condiciones de mantener la actividad laboral puede exigir una reorganización del trabajo que implique cambios en las condiciones laborales relativas a jornadas, descansos y funciones laborales debido a cambios de puestos de trabajo.</p> <p>Sin perjuicio de las normas, instrucciones o recomendaciones que en función de la evolución de la pandemia puedan acordar el Gobierno, las Autoridades sanitarias o laborales, las modificaciones que pretendan adoptar los empresarios deberán tener en cuenta las prescripciones contenidas en los siguientes artículos del Estatuto de los Trabajadores, entre otros, 39 sobre movilidad funcional; 40 sobre movilidad geográfica que implique cambio de domicilio de manera temporal o definitiva y 41 sobre modificación sustancial de condiciones de trabajo, entre otras, referidas a jornada, horario, trabajo a turnos, sistema de remuneración, sistema de trabajo y rendimiento y funciones.</p>
38	<b>¿Es posible encomendar al trabajador funciones o tareas distintas de las que corresponden a su categoría o grupo profesional para hacer frente a las ausencias provocadas por la Gripe A en otros trabajadores?</b>	Sí. Se trataría de un supuesto contemplado en el artículo 39.2 del Estatuto de los Trabajadores: La empresa podrá encomendar al trabajador funciones de categoría o grupo profesional distinto al suyo cuando existan razones técnicas u organizativas que lo justifiquen y por el tiempo imprescindible para su atención. En el caso de encomienda de funciones inferiores ésta deberá estar justificada por necesidades perentorias o imprevisibles de la actividad productiva. El empresario deberá comunicar esta situación a los representantes de los trabajadores.
39	<b>¿Puede la empresa exigir de los trabajadores la realización de horas extraordinarias para garantizar el mismo nivel de actividad ante la ausencia de una parte de los trabajadores provocada por la Gripe A?</b>	<p>La realización de horas extraordinarias es voluntaria para el trabajador con carácter general salvo pacto en contrario, o bien cuando sea necesario para prevenir o reparar siniestros, en cuyo caso el empresario podría solicitar legítimamente su cumplimiento y el trabajador realizarlas por exigencias de la buena fe contractual (salvo que se trate de menores de 18 años, que tienen prohibida de forma absoluta la realización de horas extraordinarias). En el contexto de la pregunta podrían darse situaciones en las que surja la necesidad de prevenir daños emergentes por la disminución de la plantilla disponible para realización de ciertos trabajos debido a la Gripe A y por consiguiente, pudiera demandarse por la empresa la realización de horas extraordinarias a los trabajadores disponibles.</p> <p>Se trataría de puestos clave de la organización o del proceso cuya cobertura es indispensable para garantizar la continuidad de la actividad siempre que de su abandono pudieran generarse daños objetivables en las instalaciones o en los bienes de la empresa o de terceros.</p>

## La Gripe A en las relaciones laborales

40	<p><b>¿Podría la empresa clausurar comedores colectivos o salas de reunión y descanso de los trabajadores como medida coadyuvante de la evitación de los contagios?</b></p>	<p>Este tipo de medidas, dado que no van dirigidas al aseguramiento de la actividad de la empresa, sino que son formas de prevenir la difusión de la enfermedad han de ser adoptadas, en todo caso, siempre que exista orden al respecto de la Autoridad sanitaria, nunca unilateralmente por el empresario.</p>
41	<p><b>¿Puede la empresa suprimir los descansos semanales o el descanso diario entre jornadas para asegurar la actividad ante las ausencias provocadas por la pandemia de Gripe A entre sus trabajadores?</b></p>	<p>No es posible suprimir el descanso semanal al ir dirigido a garantizar a los trabajadores un ámbito de reposo y ocio necesarios para salvaguardar su salud física y mental. No obstante, es posible acumular el descanso semanal en periodos de catorce días por acuerdo con los trabajadores o sus representantes.</p> <p>En cuanto al descanso diario entre jornadas establecido en un mínimo de doce horas (artículo 34.3 Estatuto de los Trabajadores) es un límite de derecho necesario que no se puede franquear.</p> <p>Todo ello sin perjuicio de las normas especiales para algunos trabajos que contienen los sistemas de ampliación y reducción establecidos en actividades concretas (Real Decreto 1561/1995, de 21 de septiembre) y de las disposiciones pactadas en convenio colectivo sobre el particular.</p>
42	<p><b>¿Puede una empresa requerir a sus trabajadores para que trabajen desde su casa (por ejemplo, mediante el teletrabajo) para evitar o reducir los contagios por el virus de la Gripe A?</b></p>	<p>El teletrabajo es definido como una forma de organización del trabajo que mediante el uso de las tecnologías de la información, permite la realización del trabajo fuera de los locales del empresario de manera regular. Como medida de contingencia para la prevención de contagios es una de las medidas que se valoran como positivas en la "Guía para la Elaboración del Plan de Actuación de las empresas o centros de trabajo frente a emergencias - Pandemia de gripe". No obstante, en el recurso al teletrabajo es una medida que determina una modificación sustancial de las condiciones de trabajo que habría que adoptar conforme a los procedimientos establecidos en la legislación vigente conforme al artículo 41 del Estatuto de los Trabajadores, por las particularidades derivadas del mismo, entre otras:</p> <p>La obligación de respetar la intimidad del domicilio personal y familiar que impide que pueda obligarse al trabajador a recibir clientes o proveedores en</p> <p>La puesta a disposición por el trabajador de una serie de medios (el propio lugar de trabajo, ordenador, línea telefónica, ADSL. etc.) que normalmente se aportan por la empresa.</p> <p>Si el trabajador está en casa por incapacidad temporal debida a la gripe A, ya sea por haber contraído la enfermedad o por estar en el periodo de aislamiento preventivo (Resolución de 7 de mayo de 2009, BOE de 9 de mayo de 2009), no debe ni puede legalmente trabajar.</p>
43	<p><b>¿Puede un trabajador exigir a la empresa trabajar desde lugares distintos del centro de trabajo habitual (desde su casa, por ejemplo) para evitar el contagio del virus de la Gripe A?</b></p>	<p>El trabajador no puede imponer a la empresa unilateralmente el sistema de organización del trabajo, que es facultad exclusiva de aquélla según la Ley. Por tanto, el trabajador no puede decidir por sí mismo trabajar desde su casa en lugar de acudir al centro de trabajo. No obstante, el trabajador puede proponerlo al empresario de cara a acordarlo con éste.</p>
44	<p><b>¿Puede un empresario acordar el cierre temporal de un centro de trabajo si la incidencia de la gripe en el mismo hace imposible desarrollar con normalidad la actividad productiva?</b></p>	<p>El empresario no puede, unilateralmente, acordar el cese de actividad en un centro de trabajo o en una unidad productiva del mismo, sino que debe proceder en primer lugar de conformidad con las decisiones adoptadas por el Gobierno, Autoridades sanitarias y laborales, y en defecto de éstas respecto del caso que nos ocupa, debe proceder conforme a lo previsto en el artículo 47 del Estatuto de los Trabajadores, que permite la suspensión temporal de los contratos de trabajo, siguiendo el procedimiento del artículo 51 del mismo Texto Legal, al poder entender que hay causas que justifican la medida que, en todo caso, debe ser aprobada por la Autoridad laboral, en el procedimiento administrativo correspondiente</p>

## Ausencias de trabajo

45	<b>En caso de que un trabajador haya tenido contacto con un caso de gripe pandémica H1N1 ¿habría que recomendarle no acudir al trabajo?</b>	No. En este momento, no se recomienda el aislamiento a los contactos de un caso de gripe. Si se debe recomendar al trabajador que vigile la aparición de síntomas.
46	<b>¿Si se da un caso de gripe en el trabajo, el resto de compañeros deben irse a casa?</b>	No. Deben continuar realizando su actividad laboral de forma normal. Deberán extremar las medidas de higiene y vigilar la aparición de síntomas.
47	<b>¿Se dará parte de baja por incapacidad temporal a un trabajador con sospecha de gripe A?</b>	Será el médico del Sistema Nacional de Salud quien decida si procede o no dar baja al trabajador, con los mismos criterios que se aplican en la gripe estacional.
48	<b>¿Cuándo se dará el alta por incapacidad laboral a los trabajadores que enfermen por gripe?</b>	Será el médico del Sistema Nacional de Salud quien decida cuando el trabajador ha superado la enfermedad.
49	<b>¿La Gripe pandémica A (H1N1) es contingencia común o laboral?</b>	<p>La gripe pandémica A/H1N1 deberá catalogarse como enfermedad común a los efectos de la prestación de Seguridad Social, salvo que concurren los requisitos legales necesarios para su calificación como enfermedad profesional respecto de las personas que, por razón de su trabajo, se ocupan de la prevención, asistencia médica y actividades en las que se ha probado un riesgo de infección, de conformidad con lo dispuesto en el artículo 116 de la Ley General de la Seguridad Social, y en el Real Decreto 1299/2006, de 10 de noviembre, por el que se aprueba el cuadro de enfermedades profesionales en el Sistema de la Seguridad Social y se establecen criterios para su notificación y registro.</p> <p>Ante cualquier duda respecto de la determinación de la contingencia común o profesional en caso de gripe A, el organismo competente para calificar la misma es el Instituto Nacional de la Seguridad Social.</p>
50	<b>¿Puede un trabajador ausentarse del trabajo o decidir no acudir a trabajar si tiene sospechas de que algún integrante de la empresa tiene la gripe A?</b>	<p>El trabajador no puede ausentarse del trabajo o decidir no ir a trabajar ante la eventualidad de contagiarse con el virus de la Gripe A. Los casos en que un trabajador tiene derecho a interrumpir su actividad y abandonar el lugar de trabajo son muy tasados y van ligados al hecho de que la actividad entrañe un riesgo grave e inminente para su vida o la salud del trabajador, (artículo 21.2 de la Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales) notas éstas que no se producen por la posibilidad del contagio de la Gripe A.</p> <p>Por ello, el trabajador, en caso de sospechar la existencia de síntomas de gripe pandémica A en alguna otra persona de su ámbito laboral debe ponerlo en conocimiento de los responsables de la empresa y en tanto se adopte por ésta cualquier decisión, debe respetar las medidas preventivas generales establecidas por las Autoridades sanitarias, a las que podrá también dirigirse si por el empresario no se adopta medida preventiva alguna.</p>
51	<b>¿Podría un trabajador faltar al trabajo por necesidad de cuidar a un familiar enfermo de Gripe A?</b>	<p>La Ley dispone (artículo 37.3.c del Estatuto de los Trabajadores) que el trabajador puede ausentarse del trabajo con derecho a remuneración en caso de nacimiento de hijo y por el fallecimiento, accidente o enfermedad grave, hospitalización o intervención quirúrgica sin hospitalización que precise reposo domiciliario, de parientes hasta el segundo grado de consanguinidad o afinidad. El permiso retribuido es de dos días, salvo que el trabajador necesite hacer un desplazamiento al efecto, en cuyo caso el plazo será de <b>cuatro días</b>.</p> <p>El trabajador ha de preavisar de la ausencia y justificarla convenientemente. La justificación puede ser posterior a la ausencia. Dado que la Gripe A puede afectar de manera muy diversa a la población únicamente se podrá hacer uso del permiso retribuido señalado cuando se trate de casos graves, lo cual se deberá justificar.</p> <p>Los convenios colectivos suelen regular otros permisos por motivos familiares, complementando lo dispuesto en el Estatuto de los Trabajadores, por lo que en cada empresa habrá que atender a lo establecido en el convenio aplicable (carácter retribuido o no, número de días de permiso, régimen de notificación y justificación, etc.).</p>

## Grupos Específicos

52	<b>¿Qué puedo hacer para protegerme/evitar contagiarme si estoy embarazada?</b>	<p>Las embarazadas son mas susceptibles a todas las infecciones porque su sistema inmunitario esta disminuido de manera natural. Por esto motivo y en relación a la Gripe, es importante que cumpla de manera continuada las mismas medidas preventivas que la población general.</p> <p>Si está embarazada no se alarme; la mayoría de mujeres embarazadas que han pasado la gripe han tenido sólo síntomas leves. Es importante extremar las medidas de higiene y seguir las recomendaciones generales. En el caso de empezar con fiebre debe bajarla lo antes posible tomando paracetamol (que es un medicamento seguro en el embarazo) y acudir lo antes posible a los servicios sanitarios.</p> <p>Si esta embarazada, evite el contacto cercano con personas enfermas.</p>
53	<b>¿Qué debo hacer si estoy embarazada y he estado en contacto con un enfermo de Gripe A (H1N1)?</b>	<p>Todos hemos podido estar en contacto con enfermos de la gripe A (H1N1). Sin embargo, si ha estado en estrecho contacto con alguien que ha desarrollado una gripe A, entre un día antes de desarrollar los síntomas y hasta 7 días después del inicio de los mismos debe ponerse en contacto con su medico / servicio sanitario lo antes posible para que valore su situación.</p>
54	<b>¿Qué ocurre si, a pesar de todas las precauciones se infecta con el nuevo virus de la gripe A (H1N1) una mujer embarazada?</b>	<p>La mayoría de mujeres embarazadas que han pasado la gripe han tenido sólo síntomas leves.</p> <p>Pero durante el embarazo, y especialmente en el segundo y tercer trimestre, existe un mayor riesgo de complicaciones asociado al nuevo virus de la gripe. Este riesgo aumentado se ha observado en pandemias anteriores y en la gripe estacional.</p> <p>Por ello, si está embarazada y comienza con síntomas de gripe debe ponerse en contacto con su medico/servicio sanitario lo antes posible para que realicen una valoración individual de su caso.</p> <p>La fiebre suele estar presente en el 97 % de los casos de mujeres embarazadas que padecen la gripe A. Si tiene fiebre, debe bajarla de inmediato con paracetamol. Paracetamol es un medicamento seguro en el embarazo y la fiebre se ha asociado a un incremento de defectos del tubo neural cuando ocurren en el primer trimestre de gestación y a otros problemas neonatales. Controlar la fiebre es un objetivo prioritario del tratamiento médico.</p> <p>Aunque en la fase actual de la pandemia por el virus de la gripe A (H1N1) solo se aconseja tomar muestras para confirmar el diagnostico en los casos graves que requieren hospitalización. La embarazada constituye una excepción y debe confirmarse el diagnostico, para evitar un tratamiento innecesario.</p>
55	<b>¿Puede continuarse la lactancia materna si se tiene gripe por nuevo virus A (H1N1)?</b>	<p>La leche materna contiene anticuerpos que protegen al bebé de numerosas enfermedades. Así, se aconseja mantener la lactancia aunque la madre contraiga la gripe o haya estado en contacto con casos confirmados o sospechosos, o este tomado antivirales por prescripción médica. La cantidad de antiviral que se segregan en la leche materna es insignificante.</p> <p>Para evitar la transmisión de la gripe al niño, la madre debe ser especialmente cuidadosa con las medidas higiénicas habituales. Y podría usarse una mascarilla ya que si esta enferma podría toser durante la toma y sus secreciones alcanzar al bebe. La mascarilla minimiza la posibilidad de que pueda contagiar a otros. En el caso de que la enfermedad complique la lactancia o el riesgo de transmisión respiratoria de la enfermedad sea muy probable, se recomienda extraer la leche con un dispositivo extractor y administrarla después al bebé.</p>

## Viajes Internacionales y medios de Transporte

<b>56</b>	<b>¿Se puede viajar a otros países?</b>	<p>Sí. Ni España, ni la Unión Europea, ni su Centro para la Prevención y Control de Enfermedades Europeo (ECDC), ni ningún organismo sanitario internacional como la Organización Mundial de la Salud (OMS) o el Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades de los Estados Unidos (CDC), recomiendan restringir los viajes a causa de la Gripe A (H1N1).</p> <p>Esta enfermedad ya ha sido confirmada en muchos países del mundo, por lo que la restricción de los viajes tendría un escaso o nulo efecto en la propagación de la enfermedad.</p> <p>Las personas que viajen se pueden proteger a sí mismas y a los demás aplicando unas sencillas medidas preventivas de carácter higiénico cuyo objetivo es limitar la propagación de muchas enfermedades transmisibles, incluida la Gripe A (H1N1). Estas medidas son:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➔ Lávese las manos regularmente con agua y jabón.</li> <li>➔ Tápese la boca con un pañuelo desechable al toser o estornudar, justo después tirar el pañuelo usado a la basura y evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca y evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.</li> <li>➔ En caso de presentar alguno de los síntomas de gripe anteriormente descritos, evite contagiar a otras personas. La mayor parte de los casos la gripe se cura sola, con las medidas habituales: beber líquidos en abundancia, (agua, zumos...), utilizar los antitérmicos y analgésicos habituales, como el paracetamol, y seguir las recomendaciones de los profesionales sanitarios hasta recuperarse.</li> <li>➔ Después de volver del viaje preste atención a la aparición de dichos síntomas hasta los 7 días siguientes del regreso.</li> <li>➔ Como recomendación general, las personas enfermas deberían aplazar los viajes previstos y los viajeros que regresen a su lugar de origen y enfermen, deberían buscar la necesaria atención médica.</li> </ul>
<b>57</b>	<b>¿Cuáles son las medidas de control en los puertos y aeropuertos?</b>	<p>En la fase de pandemia en la que nos encontramos no es necesario establecer medidas de contención en puertos o aeropuertos. No obstante, las Autoridades Sanitarias en algunos países pueden hacerle algún tipo de control sanitario tanto a la entrada como a la salida que pudiera retrasar su viaje.</p> <p>El protocolo de actuación sanitaria ante la llegada a España de alguna persona por vía aérea o marítima sospechosa de padecer la enfermedad está permanentemente activado.</p> <p>En ese caso, el personal de Sanidad Exterior dependiente del Ministerio de Sanidad y Política Social, evaluaría al paciente y organizaría su evacuación a un centro sanitario si fuese necesario. Asimismo, ofrecería información sobre la enfermedad y los consejos sanitarios oportunos al resto del pasaje y la tripulación.</p>
<b>58</b>	<b>¿Están previstas medidas de actuación en medios de transporte (aeronaves y buques)?</b>	<p>Sí. Es posible que se produzcan casos de la enfermedad en medios de transporte, principalmente en buques por tratarse de lugares en los que se concentra un gran número de personas durante un periodo de tiempo más o menos prolongado. En estos casos, usted tiene derecho a ser informado de la situación a bordo antes de embarcar y durante el viaje. Además, las autoridades sanitarias españolas realizarán un seguimiento estricto de la situación ofreciendo las recomendaciones sanitarias adecuadas en cada caso, con el fin de evitar contagios durante el viaje.</p>

## Otras Preguntas

59	<b>¿Cómo se diagnostican las infecciones por Nueva Gripe (Gripe A N1/H1) en humanos?</b>	Para la identificación y confirmación del virus de la Gripe A N1/H1, es necesario enviar la muestra a un laboratorio de referencia para que se realicen las pruebas oportunas.
60	<b>¿Se tienen que adoptar en los Centros Sanitarios medidas especiales?</b>	El Ministerio de Sanidad y Política Social ha elaborado un protocolo con recomendaciones para la prevención y el control de la infección en centros sanitarios ante casos de gripe pandémica A, donde se explican las medidas preventivas que deben tomar los trabajadores en estos casos: <a href="http://www.msps.es/servCiudadanos/alertas/pdf/protocoloCentrosSanitarios.pdf">http://www.msps.es/servCiudadanos/alertas/pdf/protocoloCentrosSanitarios.pdf</a>
61	<b>¿Cuánto tiempo se necesita para saber si un caso en estudio tiene la gripe?</b>	En 48 horas puede saberse el resultado de las pruebas de laboratorio, aunque desde que la muestra se obtiene hasta que llega el resultado definitivo, se puede tardar algo más.

# Gràcies per la vostra atenció

**Hi col·labora:**



Amb la col·laboració de:



Amb el suport i cofinançament de:

