

Pandemia:

ESTÉ INFORMADO. ESTÉ PREPARADO.



LA RECIENTE EPIDEMIA DE INFLUENZA H1N1 (GRIPE PORCINA), ASÍ COMO LAS INQUIETUDES RELACIONADAS CON SU ELEVACIÓN A PANDEMIA, INDICAN LA NECESIDAD DE ESTAR INFORMADO Y PREPARADO EN CASO DE QUE SE PRESENTE LA ENFERMEDAD PANDÉMICA. EN COX, HEMOS ASUMIDO EL COMPROMISO DE PROTEGER A NUESTROS EMPLEADOS Y A SUS FAMILIAS, Y POR ESO QUEREMOS BRINDARLE LA INFORMACIÓN NECESARIA PARA TOMAR LAS PRECAUCIONES CORRESPONDIENTES Y MANTENER UN BUEN ESTADO DE SALUD. ESTE DOCUMENTO CONTIENE PREGUNTAS FRECUENTES ACERCA DE LA INFLUENZA H1N1 E INCLUYE CONSEJOS PARA EVITAR SU PROPAGACIÓN.

¿QUÉ ES LA INFLUENZA H1N1 (GRIPE PORCINA)? ¿EN QUÉ CONSISTE LA NUEVA INFLUENZA H1N1?

La influenza H1N1 es una enfermedad respiratoria de los cerdos causada por los virus de la influenza tipo A, que provoca brotes regulares en cerdos. La primera vez que se detectó que el virus de la nueva influenza (H1N1) provoca la enfermedad en seres humanos fue en abril de 2009, en los Estados Unidos. Originalmente se la conoció como “gripe porcina”, pero la investigación ha demostrado que difiere de la que circula en los cerdos. Esta influenza tiene genes similares a los virus de la influenza A que, por lo general, circulan en los cerdos y, además, tiene genes similares a los de la influenza aviar y a los de la influenza estacional en humanos.

¿LA NUEVA INFLUENZA H1N1 ES CONTAGIOSA? ¿CUÁLES SON LOS SIGNOS Y LOS SÍNTOMAS?

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) han determinado que es contagiosa y que se está propagando entre los seres humanos.

Los síntomas son similares a los de la influenza humana regular e incluyen fiebre, tos, dolor de garganta, dolor corporal, dolores de cabeza, escalofríos y fatiga. Algunos informes de diarrea y vómitos se han asociado con la influenza H1N1.

¿CÓMO SE PROPAGA LA INFLUENZA?

Se cree que la nueva influenza H1N1 se está propagando de la misma manera que lo hace la gripe estacional, principalmente entre las personas a través de la tos o los estornudos. En ocasiones, las personas pueden infectarse cuando tocan un objeto que contiene el virus y luego se tocan la boca o la nariz.

CONTINÚA EN LA SIGUIENTE PÁGINA



VISITE COXALERT.COM, EL SITIO WEB DE COX SOBRE LA PREPARACIÓN PARA EMERGENCIAS, PARA OBTENER LA INFORMACIÓN MÁS RECIENTE AL RESPECTO.

¿CÓMO PUEDE INFECTAR UNA PERSONA QUE TIENE INFLUENZA A OTRA?

Las personas infectadas pueden infectar a otras personas desde 1 día antes de que se presenten los síntomas y hasta 7 o más días antes de enfermarse.

Si está enfermo, limite el contacto con otras personas lo más posible.

¿QUÉ PUEDE HACER PARA PROTEGERSE DEL CONTAGIO?

En la actualidad, no existe vacuna disponible contra el virus de la nueva influenza H1N1. Sin embargo, existen medidas cotidianas que pueden ayudarle a evitar la propagación de gérmenes que provocan enfermedades respiratorias, como la influenza.

- Lávese las manos con frecuencia (10-20 segundos, con agua y jabón)
 - Antes, durante y después de preparar los alimentos
 - Antes de comer
 - Después de utilizar el baño
 - Después de tocar animales o desechos de animales
 - Después de tocarse la nariz o la boca
 - Después de cambiar pañales
 - Siempre que tenga las manos sucias

Los limpiadores para manos hechos a base de alcohol sin agua son equivalentes a lavarse con agua y jabón, pero solamente si no hay suciedad visible en las manos. Quite la suciedad visible con agua y jabón.

- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca. Así es cómo se propagan los gérmenes.
- Procure evitar el contacto cercano con personas enfermas.
- Si está enfermo, quédese en casa durante los 7 días posteriores al comienzo de los síntomas o hasta no presentar síntomas durante 24 horas, el tiempo que sea más prolongado. Esta medida tiene por finalidad evitar infectar a los demás y seguir propagando el virus.
- Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo cuando tosa o estornude. Después de usar el pañuelo, tírelo a la basura.
- Lávese las manos después de toser o estornudar, o use limpiadores para manos hechos a base de alcohol.

¿QUÉ ES UNA PANDEMIA?

Una pandemia es una epidemia mundial de una enfermedad. La pandemia de una influenza se produce cuando surge un nuevo virus de la influenza A para el cual la población humana no tiene inmunidad o tiene muy poca inmunidad, y el virus empieza a provocar un grado grave de enfermedad y luego se propaga fácilmente entre las personas por todo el mundo.

El gobierno federal, los estados, las comunidades y la industria están tomando medidas para prepararse ante una pandemia de influenza y responder en consecuencia.

CONTINÚA EN LA SIGUIENTE PÁGINA

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE PODER DEPENDER DE UNO MISMO DURANTE UNA PANDEMIA?

La preparación y la autosuficiencia son aspectos clave en la protección personal y familiar. Recuerde que, en el caso de una pandemia, las autoridades de salud pueden pedir a las personas que se queden en sus casas para evitar que el virus se propague. Es posible que las tiendas permanezcan cerradas y que usted deba quedarse en casa. La mejor manera de prepararse es depender exclusivamente de usted.

¿QUÉ PUEDE HACER PARA PREPARARSE ANTES DE QUE SE PRODUZCA UNA PANDEMIA? ¿CÓMO PUEDO DEPENDER DE MÍ MISMO?

- Familiarícese con los planes de continuidad de la actividad comercial de su departamento.
- Esté preparado para depender solo de usted mismo, almacenando suficientes alimentos y suministros para que duren varias semanas o más:
 - Abastézcase de alimentos no perecederos (se recomienda un suministro para entre 2 y 3 semanas).
 - Almacene alimentos en áreas frescas, en contenedores (no en bolsas de plástico).
 - Almacene agua embotellada adecuada para beber.
 - Tenga a mano agua para fines domésticos, como limpiar, bañarse, etc.
 - Asegúrese de tener artículos no comestibles que se utilizan a diario, como:
 - Linternas/baterías
 - Radio que no funcione con energía eléctrica
 - Generadores
 - Papel sanitario
 - Detergente para lavar la ropa
 - Pañales para bebés
 - Suministros de primeros auxilios
 - Medicamentos de venta libre
 - Fármacos recetados para meses adicionales

¿QUÉ PUEDO HACER EN CASO DE UNA EPIDEMIA PANDÉMICA?

Si se produce una pandemia, es probable que se produzca una epidemia prolongada y generalizada que pueda requerir cambios temporales en muchas áreas de la sociedad. Es importante que se mantenga informado mediante el sitio web de COX sobre la preparación para emergencias, www.coxalert.com, y que preste atención a las advertencias, en caso de que se emitan, y que haga todo lo posible para mantenerse con un buen estado de salud:

- Practique el distanciamiento social.
 - Mantenga una distancia de 3 pies en los contextos sociales (elevadores, reuniones públicas, etc.).
 - Utilice una máscara para la cara para ayudar a filtrar gérmenes.
 - Esté preparado para el posible cierre de lugares públicos (transporte público, escuelas, iglesias, cines, etc.).

CONTINÚA EN LA SIGUIENTE PÁGINA

- Prepare los alimentos cuidadosamente.
 - Lávese las manos antes y después de manipular alimentos.
 - Mantenga la carne cruda y sus jugos lejos de los demás alimentos.
 - Mantenga las manos, los utensilios y las superficies, como las tablas para cortar, limpios en todo momento.
 - Utilice un termómetro para alimentos a fin de asegurarse de que la carne se haya cocinado completamente.
- Desinfecte las superficies de su hogar con regularidad.
 - Limpie la suciedad visible de las superficies con una solución de detergente.
 - Utilice una solución de Clorox (8 onzas de Clorox por galón de agua) para desinfectar todas las superficies donde se sospeche o se confirme la presencia de virus de la influenza. Para las superficies donde no se pueda aplicar lejía, utilice peróxido.
 - Use guantes desechables cuando limpie la bañera, la ducha, los azulejos, los grifos y el inodoro. Utilice toallas de papel o trapos distintos para el baño.
 - Deseche los guantes desechables después de limpiar cada habitación y lávese las manos antes de pasar a la siguiente área. Utilice equipos de protección y ventilación adecuada.
- Los trapos sucios deben lavarse o desecharse. Nunca utilice esponjas para limpiar o desinfectar, dado que son porosas. Las toallas de papel deben desecharse inmediatamente.
- Familiarícese con su hospital local.
- Quédese en casa si está enfermo.
- Comuníquese con el Programa de asistencia al empleado (Employee Assistance Program, EAP) local.

¿QUÉ MEDIDAS TOMA COX PARA PREPARARSE?

- Creó un plan integral de manejo de crisis que brinda orientación ante una serie de posibles interrupciones de la actividad comercial, incluida la pandemia.
- Realiza una labor de monitoreo las 24 horas del día durante los 7 días de la semana para brindar información actualizada en www.coxalert.com.
- Consulta con un equipo externo experto en el tema.
- Proporciona un protocolo de limpieza actualizado para los equipos de limpieza.
- Completó planes de continuidad de la actividad comercial, que incluyen la planificación pandémica.
- Actualiza guías para los empleados y sus familias, así como para los gerentes.

¿DÓNDE PUEDO OBTENER INFORMACIÓN ADICIONAL?

Use estos recursos para obtener información detallada sobre la preparación en caso de influenza pandémica.

- www.coxalert.com
- www.cdc.gov
- www.pandemicflu.gov
- www.who.int



PARA OBTENER INFORMACIÓN Y RECURSOS SOBRE LA PREPARACIÓN PARA EMERGENCIAS, INCLUIDAS LAS ÚLTIMAS ACTUALIZACIONES SOBRE LAS AMENAZAS PANDÉMICAS, VISITE COXALERT.COM, EL SITIO WEB DE MANEJO DE CRISIS DE LA COMPAÑÍA. EL SITIO ESTÁ ACTUALIZADO REGULARMENTE CON LAS ÚLTIMAS ALERTAS Y RECURSOS PARA AYUDARLE A PROTEGERSE ANTE UNA SERIE DE POSIBLES SITUACIONES DE EMERGENCIA.

Pandemia: ESTÉ INFORMADO. ESTÉ PREPARADO.