

# Influenza Pandémica

## Regreso al Trabajo



## CÓMO SE PROPAGA LA INFLUENZA PANDÉMICA

- La influenza pandémica podría propagarse igual que la estacional, pero no lo sabremos hasta que suceda.
- Cuando una persona con influenza pandémica estornuda, tose, habla o se ríe, el virus de la influenza pandémica puede propagarse a través del aire en forma de gotitas.
- Las gotitas pueden propagarse a personas y superficies hasta 6 pies de distancia.
- El virus de la influenza pandémica puede propagarse a las manos cuando se toca cualquier cosa que tenga el virus. Si después se toca los ojos, nariz o boca, es posible que se contagie con la influenza pandémica.

## SÍNTOMAS DE LA INFLUENZA PANDÉMICA

- Hasta que un nuevo virus de la influenza cause una pandemia, se desconocen los síntomas.
- Estimamos que los síntomas de la influenza pandémica serán similares a los de la estacional, pero es posible que sean peores y podrían ocurrir nuevos síntomas.
- Los síntomas usuales de la influenza estacional son:
  - ▶ Fiebre (usualmente alta)
  - ▶ Dolor de cabeza
  - ▶ Cansancio (puede ser extremo)
  - ▶ Tos
  - ▶ Dolor de garganta
  - ▶ Moqueo nasal o congestión
  - ▶ Dolor corporal
  - ▶ Náuseas y vómitos
  - ▶ Diarrea (más en niños)

## MEDICAMENTOS ANTIVIRALES PARA LA INFLUENZA PANDÉMICA

- Los antivirales son medicamentos usados para tratar la influenza pandémica y deben ser recetados por su médico de cabecera.
- Tomar medicamentos antivirales puede reducir el tiempo en que su enfermedad es contagiosa (que puede transmitir la influenza pandémica a otras personas) y podría permitirle regresar antes al trabajo.
- Si está tomando medicamentos antivirales para la influenza pandémica, hable con su médico de cabecera acerca de su regreso al trabajo.

***Si está tomando antivirales, no debe regresar al trabajo o la escuela durante al menos 48 horas después de la última vez que tuvo fiebre.***

**Quédese en casa cuando esté enfermo  
Límpiese las manos  
Cúbrase la boca al toser y estornudar**

## QUÉDESE EN CASA Y ALEJADO DE OTRAS PERSONAS

- Al menos 5 días desde que aparecieron los primeros síntomas Y
- Al menos 48 horas después de que dejó de tener fiebre sin tomar medicamentos para bajar la fiebre como acetaminofén o ibuprofeno.
- Los estudios indican que su enfermedad es más contagiosa y tiene más posibilidades de propagar el virus de la influenza a otras personas durante al menos 5 días después de que comenzaron sus primeros síntomas Y
- Al menos durante 48 horas después de la última vez que tuvo fiebre.



## DESPUÉS DE REGRESAR AL TRABAJO

- Es posible que siga tosiendo por semanas, pero ya no contagia a otros.
- Siempre cúbrase la boca al toser o estornudar con un pañuelo de papel y arrójelo a la basura.
- Límpiase las manos después de toser y estornudar tan pronto como pueda.
- Mantenga las manos limpias lavándolas con agua y jabón o usando geles para manos a base de alcohol.
- Evite tocar personas y superficies con las manos sin lavar.
- Regrese a su casa o quédese en casa y contacte a su prestador de atención médica si:
  - ▶ Tiene fiebre nuevamente.
  - ▶ La tos empeora.
  - ▶ No respira normalmente.
  - ▶ Tiene otros síntomas que le preocupan.

*Es posible que los empleados tengan la opción de contar con una licencia por enfermedad especial en una pandemia. Informe en su trabajo si:*

- *Está enfermo con influenza pandémica*
- *Está a cargo del cuidado de alguien enfermo en su casa*

## OBTENGA MÁS INFORMACIÓN EN:

[www.publichealth.va.gov/flu](http://www.publichealth.va.gov/flu)

[www.flu.gov](http://www.flu.gov)

<https://twitter.com/DeptVetAffairs/>

[www.facebook.com/VeteransAffairs](http://www.facebook.com/VeteransAffairs)



Departamento de Asuntos de Veteranos de EE.UU.  
Oficina de Salud Pública (13B)  
810 Vermont Avenue, NW  
Washington, DC 20420  
[publichealth@va.gov](mailto:publichealth@va.gov)

Augusto 2014 | FLU FS-5Sp

VA



U.S. Department of Veterans Affairs  
Veterans Health Administration  
Office of Public Health

Este material NO está protegido por derechos de autor y puede reproducirse

[www.publichealth.va.gov/InfectionDontPassItOn](http://www.publichealth.va.gov/InfectionDontPassItOn)