



PRECAUCIONES FRENTE A LA GRIPE

1. ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE QUE ME INFORME SOBRE LA GRIPE?

En la prensa popular es habitual leer titulares como "Se espera una epidemia de gripe". Tras estos titulares hay una enfermedad real provocada por los virus de la gripe que puede tener consecuencias potencialmente desastrosas para nuestros clientes y empleados.

2. ¿QUÉ ES LA GRIPE?

Los virus de la gripe son virus pequeños, de estructura redonda y con envoltura, de tipo Orthomyxoviridae, familia de virus ARN que incluye seis géneros. Los tres géneros Influenzavirus A, Influenzavirus B e Influenzavirus C contienen virus que causan la gripe en vertebrados, incluidos aves, humanos y otros mamíferos.

3. ¿DÓNDE SE ENCUENTRA?

El virus de la gripe se propaga fácilmente en lugares en los que la gente está en estrecho contacto con más frecuencia, ya que así se favorece la transmisión de persona a persona. Los entornos o circunstancias más comunes para su propagación son fundamentalmente todos los lugares en los que hay concentración de personas, por ejemplo:

- Establecimientos hoteleros
- Escuelas (transmisión de persona a persona, transmisión por el aire, transmisión por las superficies)
- Transporte público (transmisión por el aire, transmisión por las superficies)
- Hospitales y residencias (transmisión de persona a persona, transmisión por el aire, transmisión por las superficies)
- Tropas militares (transmisión de persona a persona, transmisión por el aire, transmisión por las superficies)
- Equipos deportivos (transmisión de persona a persona, transmisión por el aire, transmisión por las superficies)
- Entornos de restauración/restaurantes (transmisión de persona a persona, transmisión por el aire, transmisión por las superficies)
- Cruceros (transmisión de persona a persona, transmisión por el aire, transmisión por las superficies)

4. ¿LA GRIPE ES UNA INFECCIÓN GRAVE?

La influenza, comúnmente llamada gripe, es una enfermedad infecciosa. Ocasionalmente, la gripe puede derivar en una neumonía, ya sea una neumonía viral directa o una neumonía bacteriana secundaria, incluso en personas que normalmente gozan de muy buena salud.

PRECAUCIONES FRENTE A LA GRIPE



5. ¿CÓMO SE PROPAGA?

Normalmente, la gripe se transmite por vía aérea al toser o estornudar, cuando se crean aerosoles que contienen el virus. La gripe también puede contagiarse por contacto directo con las secreciones nasales, o por contacto con superficies contaminadas. Se cree que los aerosoles suspendidos en el aire son el origen de la mayoría de contagios.

6. ¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS?

Los síntomas más comunes son escalofríos, fiebre, moqueo, dolor de garganta, dolores musculares, dolor de cabeza (a menudo intenso), tos, debilidad o fatiga y malestar general. La gripe puede provocar náuseas y vómitos, sobre todo en niños. Los síntomas de la gripe pueden aparecer de forma bastante repentina entre uno y dos días después del contagio. Por lo general, los primeros síntomas son escalofríos o una sensación de frío, pero la fiebre también suele aparecer pronto, con una temperatura corporal entre los 38 y los 39 °C. Muchas personas se encuentran tan mal que tienen que guardar cama durante varios días, con molestias y dolores por todo el cuerpo, más intensos en la espalda y las piernas.

7. ¿CUÁNDO APARECEN LOS SÍNTOMAS Y CUÁNTO DURAN?

La mayoría de las personas se recuperan por completo en una o dos semanas.

8. ¿LA GRIPE ES MUY CONTAGIOSA?

El virus de la gripe puede ser muy contagioso. Las epidemias de gripe se propagan con rapidez y son muy difíciles de controlar. Sin embargo, el periodo de generación de la gripe es extremadamente corto: el tiempo que transcurre desde que una persona se contagia hasta que contagia a otra persona es de solo dos días. La incubación del virus de la gripe comienza un día antes de que aparezcan los síntomas, tras lo cual el virus se libera entre cinco y siete días. Los niños son mucho más propensos al contagio que los adultos e incuban el virus desde justo antes de desarrollar los síntomas hasta dos semanas después del contagio. En la transmisión por vía aérea, basta una gotícula para contagiarse.

9. ¿CÓMO SE TRATA?

Si una persona se encuentra mal, debe buscar atención médica y seguir las indicaciones de profesionales sanitarios capacitados.



PRECAUCIONES FRENTE A LA GRIPE



10. ¿CÓMO SE PREVIENE?

Entre las medidas razonablemente eficaces para reducir la transmisión de la gripe destacan unos buenos hábitos de salud e higiene personales como: no tocarse los ojos, la nariz o la boca; lavarse las manos con frecuencia (con agua y jabón, o con desinfectantes de manos con base de alcohol); cubrirse al toser y estornudar; evitar el contacto directo con personas enfermas; quedarse en casa si se está enfermo; y lavar a fondo vajillas y cubiertos. En otras palabras: *¡Seguir buenas prácticas de higiene!*

La Organización Mundial de la Salud y el Centro Europeo para la Prevención y el Control de las Enfermedades recomiendan la vacuna contra la gripe para grupos de alto riesgo, como niños, personas mayores y personal sanitario, así como para personas con enfermedades crónicas como asma, diabetes, enfermedades cardíacas o inmunodeficiencias, entre otras.

11. ESO ES LÓGICO PERO ¿DE DÓNDE VIENE LA CONTAMINACIÓN?

Los nuevos virus de la gripe evolucionan constantemente por mutación o redistribución genética. Las mutaciones pueden provocar pequeños cambios hasta que un virus evoluciona y puede infectar a las personas que son inmunes a las cepas anteriores. Esta nueva variante sustituye a las cepas anteriores y se propaga rápidamente entre la población humana, por lo que a menudo provoca una epidemia.



12. ¿QUÉ IMPLICACIONES TIENE PARA MIS CLIENTES Y EMPLEADOS?

Al igual que con todas las posibles enfermedades infecciosas, los clientes y los empleados deben estar siempre atentos y seguir buenas prácticas de higiene.

13. ¿TODOS LOS DESINFECTANTES SON IGUALES Y SIMPLEMENTE MATAN GÉRMENES?

Todos los desinfectantes matan gérmenes, pero no son todos iguales. Por eso es importante leer la etiqueta del producto para saber si va a ser eficaz contra la gripe. Y es fundamental conocer el tiempo de contacto de los productos, que puede variar entre solo un minuto y, en ocasiones, hasta 10 minutos. De ahí la importancia de leer la etiqueta del producto en la que figura esta información.

14. ¿SE DEBE UTILIZAR JABÓN ANTIBACTERIANO PARA LAVARSE LAS MANOS O BASTA CON EL JABÓN NORMAL?

Es perfecto lavarse con agua y jabón normal, ya que la gripe es un virus, no una bacteria. El jabón antibacteriano se utiliza para matar bacterias. Sin embargo, para que resulte eficaz hay que asegurarse de seguir el procedimiento correcto para lavarse las manos: humedecer las manos bajo un chorro de agua limpia, aplicar el jabón, enjabonarse las manos (30 segundos), aclarar bien con agua limpia y secar.



PRECAUCIONES FRENTE A LA GRIPE

15. SI DESEO MÁS INFORMACIÓN SOBRE LA GRIPE ADEMÁS DE LA FACILITADA POR ECOLAB, ¿DÓNDE DEBO ACUDIR?

A la hora de obtener la mejor información disponible sobre salud pública, recomendamos estas tres entidades:

- Public Health England (Salud pública de Inglaterra)
- ECDC
- OMS

Disponen de abundante información sobre la gripe y otras infecciones que afectan a la salud pública como el norovirus.

16. SOY JEFE DE RECEPCIÓN EN UN HOTEL. ¿CÓMO PONGO A DISPOSICIÓN DE MIS HUÉSPEDES Y EMPLEADOS GEL DE MANOS CON ALCOHOL?

Los desinfectantes de manos con alcohol se presentan en varios tamaños y con varios dosificadores. Hay pequeños envases de 60 ml para llevar encima, envases y dosificadores portátiles para colocar en la entrada de su establecimiento, y también dosificadores de pared. También le recomendamos que hable con su Territory Manager, que le asesorará sobre la mejor solución para su establecimiento.



17. ¿TENGO QUE LIMPIAR TODAS LAS SUPERFICIES?

En el caso de la gripe, es importante concentrarse en los puntos o las superficies de contacto con las manos. Por inocentes que parezcan, nuestras manos son unos de los vehículos de transmisión de gérmenes más comunes. Para minimizar la propagación de gérmenes, recomendamos limpiar y desinfectar periódicamente objetos tan simples como picaportes, interruptores de la luz, botones de ascensores, barandillas de escaleras o cualquier cosa que se toque frecuentemente con las manos.

