

Medidas de prevención frente a la gripe A

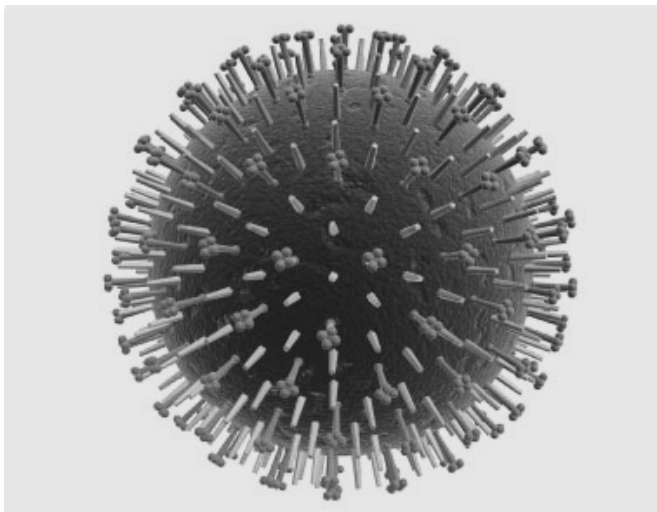


Imagen computarizada del virus de la gripe A

La gripe A es una enfermedad infecciosa causada por un **virus**, de transmisión semejante a la gripe común, es decir:

- Por vía aérea cuando se tose o estornuda.

- Por contacto con superficies que tienen el virus y posteriormente llevarse la mano a la boca, nariz y ojos.

- Dentro de un edificio a través de las manos y del polvo, incluido cualquier objeto o superficie que esté en contacto con las manos.

El periodo de transmisión está comprendido entre 1 día anterior a la aparición de los síntomas y 7 días después del inicio de los mismos.

Medidas de prevención

1.- Medidas higiénicas:

Cúbrase la boca y nariz al estornudar o toser. Utilice preferentemente pañuelos desechables.

Lávese con frecuencia las manos. La duración del lavado debe ser al menos 30 segundos y deben frotarse todas las zonas de las manos. Séquese con papel desechable o secamanos eléctrico.

Evite tocarse la nariz, ojos y boca. Si lo debe hacer, lávese previamente las manos.

No comparta vasos, alimentos, toallas de aseo y utensilios personales.

2.- Medidas dietéticas:

Siga una dieta equilibrada y rica en cereales, frutas y verduras. Las frutas con alto contenido en vitamina C (naranja, pomelo, kiwi) estimulan las defensas.

Evite el tabaco y el alcohol.

No se automedique.

3.- Medidas sanitarias:

Acuda a su médico de cabecera en caso de que tenga síntomas de gripe.

Sabiendo que la capacidad de contagio del virus puede durar desde 1 día antes de empezar los síntomas de la gripe hasta 7 días después, se recomienda que en esos 7 días se esté lo más aislado posible para evitar transmitirlo a otras personas.

El uso de mascarillas solo es útil en ambientes cerrados y centros sanitarios. No está demostrada su utilidad en la vida

diaria y espacios abiertos. Sólo se recomienda su uso en las personas que tengan síntomas de gripe A cuando están en presencia de otras personas.

En la tabla adjunta se muestran las diferencias entre síntomas de gripe común y gripe A.

Limpieza del puesto de trabajo

Se limpiará de forma que se minimice la producción de polvo (mopeado húmedo, aspiración y fregado), manteniendo los procedimientos de limpieza habituales.

En la limpieza de superficies puede emplearse lejía que es un buen desinfectante con gran poder antimicrobiano; aunque de acción rápida y potente resulta poco persistente por su volatilidad (su acción finaliza cuando se seca). También pueden emplearse productos que además de tener propiedades virucidas (que exterminan los virus) poseen efecto residual (mantienen la persistencia durante horas).

Como medida excepcional y provisionalmente, Rex introducirá un limpiador virucida para utilizar en la limpieza general de suelos y muebles denominado **Alga Germibac**, el cual sustituirá al detergente actual.

Se prestará especial atención a la limpie-

DIFERENCIAS ENTRE SÍNTOMAS DE GRIPE COMÚN Y GRIPE A		
SÍNTOMAS	GRIPE COMÚN	GRIPE A
Fiebre	No llega a 39°	Inicio súbito a 39°
Dolor de cabeza	De menor intensidad	Intenso
Escalofríos	Esporádico	Frecuente
Cansancio	Moderado	Extremo
Dolor de garganta	Pronunciado	Leve
Tos	Menos intensa	Seca continua
Moqueo	Fuerte y con congestión nasal	Poco común
Dolores musculares	Moderado	Intenso
Ardor de ojos	Leve	Intenso

za de superficies y elementos de contacto manual en las zonas comunes, tales como:

- Botoneras de: Ascensores, máquinas dispensadoras de alimentos y bebidas, fotocopiadoras de uso común, etc.
- Tiradores de puertas en: Aseos, vestíbulos, salas de reuniones, zonas de descanso.
- Interruptores de zonas comunes.
- Mostradores de recepción.
- Pasamanos y barandillas.

Se frotarán los elementos antes descritos con una bayeta humedecida con una dilución de Alga Germibac. La dilución se consigue mezclando una parte del producto con veinte partes de agua.

Si es posible deben ventilarse las áreas de trabajo.

Consideramos que nuestro personal está debidamente protegido si durante su trabajo utiliza guantes, dado que además maneja productos desinfectantes, por lo que **es obligatorio el uso de guantes** en todas las operaciones de limpieza. Antes de quitarse los guantes desinfectarlos previamente con el mismo producto.

Comunicación de bajas

Como medida excepcional y con ánimo



Laboratorio de fabricación de vacunas

de informar a los compañeros y empleados de sus centros de trabajo, se pide que comuniquen a REX lo más rápidamente posible la baja por gripe A.

Así mismo, cuando se tenga conocimiento de bajas por gripe A de los empleados del cliente, procederemos a realizar una

limpieza y desinfección especialmente meticulosa, y con mayor prudencia, en esos puestos de trabajo y su área circundante (brazos de silla, tablero de mesa, teclado de ordenador, teléfono, otros útiles manuales y suelo).

Calidad y Gestión Ambiental

REX espera conseguir antes de finales de año el Certificado de Gestión Ambiental



Tal y como os hemos ido anunciando en comunicados anteriores, REX se encuentra en pleno proceso de certificación de su Sistema de Gestión Ambiental, UNE-EN ISO 14001:2004, emitido por AENOR.

Durante este mes de septiembre han tenido lugar dos auditorías donde se han revisado todos los procedimientos y actuaciones que hemos desarrollado para poder

conseguir la certificación.

A mediados de octubre tendrá lugar la última y definitiva reunión con AENOR, a partir de la cual y si todo va como esperamos, obtendremos antes de finales de año el certificado de Gestión Ambiental. Esta certificación supondrá un paso más en el compromiso medioambiental asumido por REX, que permite garantizar el cumplimiento de la legislación, la optimización y minimización de los riesgos medioambientales y una gestión sostenible de los recursos naturales. Además su consecución otorgará a la empresa un prestigio adicional frente a nuestros

clientes y la sociedad en general. Todo ello será un reconocimiento al esfuerzo realizado por todos para integrar la gestión ambiental en la gestión global de la empresa.

Sesiones informativas

También durante este mes de octubre vamos a proceder a realizar unas sesiones informativas sobre gestión ambiental con el fin de ofrecer información completa, directa y personalizada sobre todo lo relacionado con este tema. Estas sesiones se dirigirán especialmente a encargados y responsables de centros.