StepsUP
Consulting LTD

MOMENTO DE SEGURIDAD

TEMPORADA DE GRIPE EN OTOÑO

Mantente saludable, mantente seguro



StepsUP Consulting LTD

MOMENTO DE SEGURIDAD

TEMPORADA DE GRIPE

Mantente saludable, mantente seguro

A medida que las temperaturos bajan y pasamos más tiempo en espacios cerrados, aumenta el riesgo de contagio de la gripe estacional.

La temporada de gripe es el período del año en el que los casos comienzan a incrementarse, afectando a personas, familias y lugares de trabajo.

Este Momento de Seguridad tiene como objetivo crear conciencia sobre la gripe, su impacto y las acciones que todos podemos tomar para mantenernos saludables, proteger a nuestros compañeros y mantener un entorno de trabajo seguro y productivo.

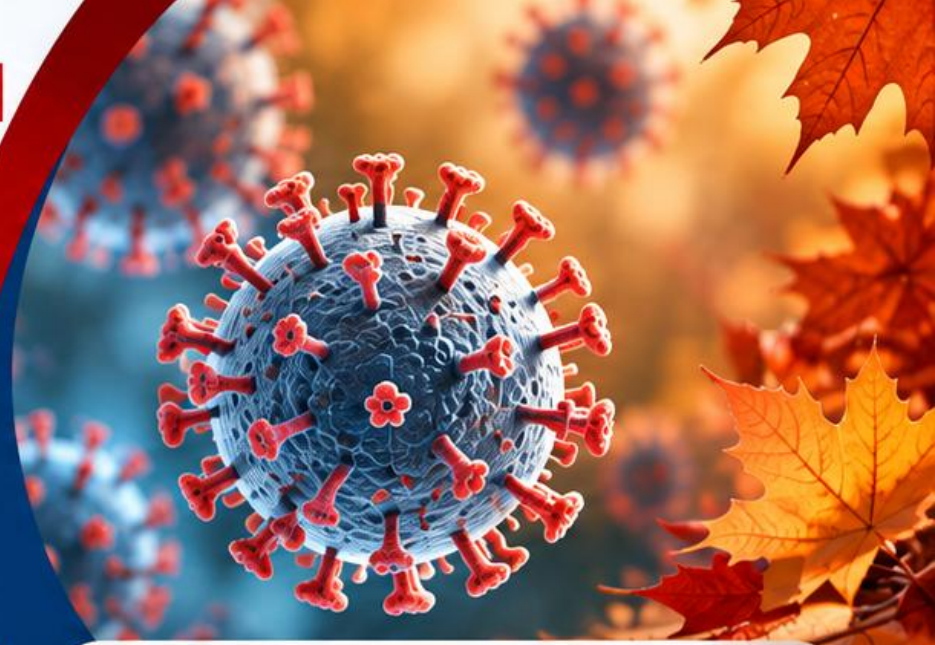


StepsUP Consulting LTD

MOMENTO DE SEGURIDAD

TEMPORADA DE GRIPE

ENTENDIENDO LA GRIPE ESTACIONAL



La gripe estacional es una enfermedad respiratoria contagiosa causada por los virus de la influenza. Afecta principalmente la nariz, la garganta y los pulmones, y puede variar desde un cuadro leve hasta una enfermedad grave.

¿QUÉ ES LA GRIPE?

La gripe es causada por los virus de la influenza, que cambian con el tiempo y circulan estacionalmente, generalmente en otoño e invierno.

¿QUIÉN PUEDE CONTAGIARSE?

Cualquier persona puede contagiarse de la gripe. Puede afectar a personas de todas las edades, pero algunos grupos tienen mayor riesgo de complicaciones graves (p. ej., adultos mayores, niños pequeños y personas con condiciones de salud preexistentes).

¿CUÁNDO OCURRE?

La actividad de la gripe generalmente aumenta en otoño, alcanza su punto máximo en los meses de invierno y puede continuar hasta la primavera temprana.

PUNTOS CLAVE

- Causada por los virus de la influenza (tipo A y B).
- Se contagia fácilmente de persona a persona.
- Más común durante el otoño y el invierno.
- Puede causar complicaciones graves, especialmente en personas de alto riesgo.

StepsUP Consulting LTD

MOMENTO DE SEGURIDAD

TEMPORADA DE GRIPE

IDENTIFICANDO LOS SÍNTOMAS COMUNES

Reconocer los síntomas de la gripe a tiempo puede ayudar a prevenir la propagación de la enfermedad y asegurar una atención oportuna. Los síntomas suelen aparecer de forma repentina y pueden variar de leves a graves.



FIEBRE O ESCALOFRÍOS

Una fiebre alta o sensación de frío inusual puede ser un signo temprano de gripe.

TOS

Una tos seca o persistente es uno de los síntomas más comunes de la gripe.

DOLOR DE GARGANTA

Irritación de la garganta o dolor al tragar, especialmente en las primeras etapas.

DOLORES MUSCULARES

Dolores musculares y malestar general en el cuerpo son frecuentes.

FATIGA

Cansancio extremo y debilidad pueden dificultar la realización de las tareas diarias.

DOLOR DE CABEZA

Muchas personas con gripe experimentan dolores de cabeza junto con otros síntomas.

RECORDATORIO IMPORTANTE

Si los síntomas se vuelven graves o persisten, busque atención médica y evite el contacto cercano con otras personas.

StepsUP Consulting LTD

MOMENTO DE SEGURIDAD

TEMPORADA DE GRIPE

CÓMO SE PROPAGA LA GRIPE EN EL LUGAR DE TRABAJO

La gripe puede propagarse rápidamente en el lugar de trabajo cuando los empleados interactúan de cerca, comparten espacios y tocan superficies comunes.



GOTAS RESPIRATORIAS

La gripe se propaga cuando una persona infectada tose, estornuda o habla.

CONTACTO CERCANO

Estar cerca de compañeros durante reuniones, conversaciones o tareas compartidas aumenta el riesgo de exposición.

SUPERFICIES CONTAMINADAS

Herramientas, escritorios, teclados, manijas de puertas y otros objetos comunes pueden transmitir gérmenes.

ESPACIOS INTERIORES COMPARTIDOS

Una ventilación deficiente y los espacios cerrados o con mucha gente pueden facilitar la transmisión de la gripe.

RECORDATORIO IMPORTANTE

Si estás enfermo, quédate en casa, practica una buena higiene y ayuda a reducir la propagación de la gripe en el lugar de trabajo.

StepsUP Consulting LTD

MOMENTO DE SEGURIDAD

TEMPORADA DE GRIPE

MEDIDAS DE PREVENCIÓN

Acciones sencillas de prevención pueden reducir significativamente la propagación de la gripe y ayudar a mantener un ambiente de trabajo saludable durante los meses de otoño e invierno.



VACÚNATE

La vacuna anual contra la gripe es una de las formas más efectivas de reducir el riesgo de contagio y de complicaciones graves.

LÁVATE LAS MANOS

Lávate las manos frecuentemente con agua y jabón, o utiliza un desinfectante de manos cuando no haya agua y jabón disponibles.

CUBRE TOS Y ESTORNUDOS

Usa un pañuelo desechable o el pliegue de tu codo para cubrir la boca y la nariz, y desecha el pañuelo correctamente.

MANTÉN LIMPIOS LOS ESPACIOS

Desinfecta regularmente las superficies de uso común, como escritorios, teclados, manijas de puertas y otros equipos.

BUENA VENTILACIÓN

Mantén los espacios bien ventilados para mejorar la calidad del aire y reducir la concentración de virus en ambientes cerrados.

MANTÉN LA DISTANCIA

Evita el contacto cercano con personas que presenten síntomas de gripe y, cuando sea posible, mantén una distancia prudente.

RECORDATORIO IMPORTANTE

La prevención es una responsabilidad compartida. Tus hábitos diarios ayudan a protegerte, proteger a tu equipo y mantener un lugar de trabajo saludable.

StepsUP Consulting LTD

MOMENTO DE SEGURIDAD

TEMPORADA DE GRIPE

RESPONSABILIDADES DE SEGURIDAD EN EL LUGAR DE TRABAJO

Prevenir la propagación de la gripe es una responsabilidad compartida entre los empleados, supervisores y toda la organización.



EMPLEADOS

Quédate en casa si estás enfermo, practica una buena higiene, y reporta tus síntomas oportunamente.

SUPERVISORES

Fomenta prácticas seguras, apoya a los empleados enfermos y refuerza la importancia de reportar síntomas.

RR. HH. / GERENCIA

Comunica políticas, promueve iniciativas de bienestar y coordina medidas de salud en el lugar de trabajo.

LIMPIEZA E INSTALACIONES

Mantén una limpieza regular y desinfección de superficies comunes, y asegura una buena ventilación en el lugar de trabajo.

CULTURA DE EQUIPO

Respeta a los demás, evita propagar enfermedades y fomenta un entorno de trabajo seguro, saludable y solidario.

RECORDATORIO IMPORTANTE

Todos jugamos un papel en mantener un lugar de trabajo saludable, seguro y productivo durante la temporada de gripe.

StepsUP Consulting LTD

SAFETY MOMENT

FALL FLU SEASON

PREVENCIÓN Y COMPROMISO

Acciones simples ayudan a proteger tu salud, la de tus compañeros y nuestro lugar de trabajo durante la temporada de gripe.



VACÚNATE

La vacunación anual contra la gripe ayuda a reducir enfermedades y complicaciones.

PRACTICA BUENA HIGIENE

Lávate las manos frecuentemente y cúbrete la boca al toser o estornudar de forma adecuada.

QUÉDATE EN CASA SI ESTÁS ENFERMO

Evita exponer a tus compañeros si tienes síntomas similares a la gripe.

MANTÉN LOS ESPACIOS LIMPIOS

Desinfecta las superficies compartidas y mejora la ventilación si es posible.

CUÍDATE Y CUIDA A LOS DEMÁS

Un lugar de trabajo saludable depende de la responsabilidad y el respeto de todos.

Un lugar de trabajo saludable comienza con cada uno de nosotros. Pequeñas acciones preventivas pueden marcar una gran diferencia para mantener a nuestro equipo seguro durante la temporada de gripe.