



## Gripe (“Influenza”)

La gripe o influenza es una enfermedad respiratoria causada por un virus. Es contagiosa y puede causar enfermedad leve a severa; algunas personas pueden morir por la gripe. Se estima que unas 36,000 personas mueren cada año por causas relacionadas con la gripe.

### Cómo se propaga la gripe

Toser o estornudar propaga la gripe de persona a persona, así como puede pasar al tocar una superficie contaminada con el virus de la gripe y luego tocarse la boca o la nariz. Un adulto saludable puede propagar la gripe a otros hasta un día antes de presentar síntomas y hasta cinco días después de enfermarse. Puede pasar la gripe a alguien aún antes de darse cuenta de estar enfermo. Es muy importante quedarse en casa después de desarrollar síntomas para no seguir propagando el virus. Si se enferma, espere ausentarse del trabajo y mantenerse en casa hasta ya no estar contagioso, lo que podría ser hasta siete días después de comenzar los síntomas o hasta ya no tener más síntomas. Mantenga un mínimo de contacto con los demás. Evite viajar y no vaya a trabajar o a la escuela.

Los expertos de la salud están de acuerdo en que la mejor manera de prevenir enfermarse de la gripe es la vacuna contra la gripe. Si cree haber contraído la gripe, consulte con su médico para determinar su tratamiento.

### Síntomas de la gripe

- Fiebre
- Dolor de cabeza
- Cansancio extremo
- Tos seca
- Dolor de garganta
- Moqueo o congestión nasal
- Dolores musculares

Pueden ocurrir asimismo síntomas estomacales tales como náuseas, vómitos y diarrea, pero son más comunes en niños que en adultos; vómitos y diarrea también se asocian con la novedosa gripe del virus H1N1 (gripe porcina).

## Para prevenir la gripe en el trabajo

- Lávese bien las manos con frecuencia, con agua y jabón o con un gel a base de alcohol durante 30 segundos.
- Use productos limpiadores antibacterianos en superficies que se tocan con frecuencia.
- Evite el contacto de cerca con personas enfermas.
- Cúbrase la nariz y boca con un pañuelo desechable al toser o estornudar; cuando no sea práctico un pañuelo de papel, utilice su codo o manga.
- Duerma bien, controle su nivel de estrés, tome bastantes líquidos y coma una dieta balanceada.
- Reciba una vacuna antigripal.

## Señales de emergencia

Los adultos que muestran estas señales de infección deben buscar atención médica de urgencia:

- Dificultad para respirar o falta de aliento.
- Dolor o presión en el pecho o el abdomen.
- Mareos repentinos.
- Confusión.
- Vómitos persistentes y excesivos.
- Los síntomas de gripe parecen mejorar, pero vuelven con fiebre y una tos que empeora.

Fuentes: Centros para la Prevención y el Control de Enfermedades

Estos consejos de seguridad han sido elaborados con base en normas de seguridad generalmente aceptadas que se consideran fiables a la fecha de publicación. La información es para guía general solamente y no deberá considerarse para propósitos de cumplimiento legal.

---

**Fundada en 1925, CopperPoint Insurance Companies es una compañía suprarregional de seguros comerciales localizada en la zona occidental, y un proveedor líder de soluciones de los seguros de compensación de trabajadores y de seguros comerciales.** Con una amplia línea de productos de seguros y una creciente presencia en 10 estados del oeste de los Estados Unidos, CopperPoint mantiene una sólida posición para hacer frente a las necesidades cambiantes de nuestros corredores, agentes y clientes.

La compañía tiene de \$4.8 mil millones en activos totales y un superávit de \$ 1,400 millones. La familia de compañías de seguros CopperPoint incluye a CopperPoint, Alaska National y a PacificComp. Todas las compañías han sido calificadas A (Excelente) por AM Best.

[copperpoint.com](http://copperpoint.com) | [alaskanational.com](http://alaskanational.com) | [pacificcomp.com](http://pacificcomp.com)

GET CLOSER, GO FURTHER.®