

Evitar contagios de resfrío en Invierno.

ISL entrega consejos para evitar contagios de resfrío en invierno

Fiebre, dolor muscular o corporal, fatiga, cansancio, escalofríos y sudoración, dolor de cabeza (cefalea), dolor de garganta y congestión nasal, son algunos de los síntomas que pueden anunciar un resfriado común. Pero si se padecen de manera más severa y en algunas ocasiones con síntomas digestivos, como dolor abdominal, náuseas o diarrea, podría ser una gripe.

El resfrío común es una de las principales causas de enfermedades respiratorias contagiosas durante los meses de invierno, sus síntomas provocan gran malestar y en ocasiones pueden empeorar con otras dolencias más graves.

En tanto, la gripe es una infección respiratoria causada por los virus de la Influenza, la cual es una enfermedad altamente contagiosa, potencialmente grave, que genera altas tasas de hospitalización e incluso la muerte.

El lugar de trabajo es uno de los factores que pueden favorecer la propagación de este tipo de complicaciones, dado que el ambiente laboral representa un riesgo de exposición y contagio por influenza y otros virus respiratorios, por la existencia de contactos frecuentes, espacios compartidos y herramientas o elementos de uso común, según explicó el Departamento de Salud en el Trabajo del Instituto de Seguridad Laboral (ISL).

Para el ISL, este es un tema que debe tomarse con mucha importancia en términos de prevención. Padecer gripe, además de generar gastos en medicamentos, puede provocar ausentismo laboral, lo cual, junto a la pérdida de productividad, mantiene las más altas tasas durante el invierno.

La mejor estrategia para enfrentar las complicaciones de la Influenza es la vacunación que, si bien no evita que te enfermes, sí evita las formas graves de la enfermedad. Está demostrado que, en el ámbito laboral, la vacunación es la herramienta más efectiva para reducir el ausentismo laboral y consecuente pérdida de productividad de las empresas, destacó el profesional del ISL.

Desde el Instituto de Seguridad Laboral se recomienda a los trabajadores y trabajadoras mantener los hábitos ya adquiridos con la pandemia de COVID-19 para disminuir la probabilidad de contagio:

Distanciamiento físico.

Uso de mascarilla al presentar síntomas respiratorios.

Cubrirse la boca y nariz al toser y/o estornudar.

El uso adecuado de pañuelos desechables.

El lavado frecuente de manos con agua y jabón, o uso de alcohol gel.

Consultar al médico en caso de gran compromiso del estado general o signos de alarma como son dificultad para respirar, dolor en el pecho y enfermedades preexistentes que empeoran.

Evite