

CHARLA DE 5 MINUTOS UNAP N°02**“INFLUENZA: PROTÉGETE HOY, REGRESA SANO MAÑANA”**

I. INTRODUCCION: La influenza A (H3N2) es uno de los subtipos del virus de influenza que mayor número de brotes y hospitalizaciones ha generado en adultos, según reportes epidemiológicos internacionales. Durante la temporada de vacaciones, el riesgo aumenta debido a los viajes, reuniones familiares y aglomeraciones, lo que facilita la propagación del virus. Desde la Salud Ocupacional, es fundamental reforzar las medidas de prevención, ya que un solo trabajador enfermo puede generar cadenas de contagio y afectar la salud y continuidad laboral del equipo.

II. CONTENIDO

¿Qué es la Influenza A H3N2? ➡ La influenza A H3N2 es una **enfermedad respiratoria viral**, altamente contagiosa.

- ✓ Se transmite fácilmente:
 - Al toser o estornudar
 - Al estar en lugares cerrados o con mucha gente
 - Al tocar superficies contaminadas y luego tocarse la cara
- ✓ Síntomas a reconocer durante las vacaciones
 - Fiebre alta repentina
 - Dolor de cabeza
 - Dolor muscular y cansancio intenso
 - Tos
 - Dolor de garganta
 - Congestión nasal

✓ Medidas de prevención antes, durante y después de las vacaciones



✓ Antes de salir de vacaciones	✓ Durante las vacaciones	✓ Al regresar al trabajo
<ul style="list-style-type: none"> • Vacúnate contra la influenza • Refuerza hábitos de higiene • Si tienes síntomas, posterga viajes 	<ul style="list-style-type: none"> • Lávate las manos con frecuencia • Usa alcohol en gel • Evita tocarte la cara • Cúbrete al toser o estornudar • Usa mascarilla en lugares cerrados o con mucha gente • Evita el contacto cercano con personas enfermas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Utiliza mascarilla. • Si presentas síntomas, no acudas a laborar • Acude a consulta con el medico ocupacional. • Cumple con las indicaciones y tratamiento.

Cierre: “La influenza es prevenible y la protección empieza hoy. Adoptar medidas simples como la vacunación y la higiene nos permite disfrutar las vacaciones y regresar sanos al trabajo. Cuidarte es cuidar a todos.”

“Prevenir es parte de trabajar seguro”