



Los trabajadores de lecherías corren el riesgo de contraer la influenza aviar H5N1



Cómo protegerse de este virus en el trabajo

La influenza aviar H5N1, también conocida como gripe aviar, es un virus muy contagioso que normalmente enferma a las aves. Recientemente, el virus ha cambiado y ahora está enfermado a las vacas y a las personas. Las personas que trabajan con vacas tienen un mayor riesgo de enfermarse con la gripe aviar.

¡Aprenda cómo protegerse de este virus!

¿Cómo se enferman las personas?

No sabemos cómo se contagia la gripe aviar de las vacas a los humanos, pero sí sabemos que las vacas enfermas tienen mucho virus en su leche. Las vacas también pueden contagiar el virus a través de su saliva, heces y otros fluidos corporales. Es importante tener mucho cuidado con las vacas y la leche que no ha sido pasteurizada (calentada lo suficiente como para matar virus o gérmenes).

¿Qué puede hacer para protegerse de la gripe aviar?

Tome estas medidas para no enfermarse con la gripe aviar si trabaja con vacas:

1. **Lávese las manos inmediatamente después de trabajar con vacas, tocar animales enfermos o muertos** y antes de tomar cualquier descanso. Debe lavarlas durante al menos 20 segundos con agua y jabón, luego enjuagar y secar. Si no puede lavarse las manos, puede usar desinfectante para manos.
2. **NO** se toque la cara, la nariz, la boca ni los ojos mientras trabaja con vacas, ni toque nada que las vacas o su leche hayan tocado.
3. **NO** coma alimentos con las manos o guantes sucios sin antes lavarse las manos o usar desinfectante para manos.
4. **NO** tome leche cruda ni coma productos elaborados con leche cruda (como algunos tipos de queso fresco) que no hayan sido pasteurizados.
5. **Utilice Equipos de Protección Personal (EPP).** Su empleador debe darle:



Delantal u overol que lo mantenga seco.



Mascarilla facial N-95 o respirador que cubra completamente su nariz y boca para evitar respirar gotitas que puedan tener el virus



Gafas o lentes de seguridad o protectores faciales para evitar que la leche le salpique en la cara.



Cobertura para la cabeza o el cabello de un solo uso para proteger sus oídos.



Botas de hule y guantes resistentes al agua para mantener las manos y los pies secos.



NCFH

National Center for Farmworker Health, Inc.

¿A qué síntomas debería estar atento?

Es importante buscar atención médica si comienza a sentirse enfermo con estos síntomas:



- Fiebre (temperatura de 100° F o 37.8° C o más)
- Escalofríos
- Dolor de estómago y cuerpo
- Tos
- Ojos rojos o hinchados
- Dificultad para respirar

¿Cómo puede saber si tiene gripe aviar?



Si tiene alguno de estos síntomas, es importante ir a un centro de salud o a un hospital para hacerse la prueba de la gripe aviar.

Cuando vaya a hacerse la prueba:

- Su médico o enfermera pueden confirmar si tiene gripe usando un hisopo de algodón en la garganta, la nariz o los ojos.
- Si tiene gripe, le harán otra prueba con el hisopo de algodón para ver si tiene gripe aviar o gripe humana. Su médico puede recetarle medicamentos para aliviar sus síntomas si tiene algún tipo de gripe.
- Si los resultados de su prueba muestran que tiene gripe aviar, su médico o enfermera le darán más información sobre los próximos pasos, que pueden ser, quedarse en casa y no ir al trabajo o a reuniones hasta que sus síntomas desaparezcan.

Si no tiene seguro médico, puede solicitar un descuento en su centro de salud o farmacia local para ayudarlo a cubrir el costo.

*** ¡Por favor recuerde decirle al su médico o enfermera que trabaja con animales como vacas o aves!**

¡Manténgase sano!
Protéjase, esté atento a los síntomas y recuerde que tiene derecho a hacerse la prueba de gripe aviar.

Para conectarse con un centro de salud cercano donde pueda hacerse la prueba, comuníquese con la línea de ayuda de salud de NCFH, [Una Voz Para la Salud](https://www.ncfh.org/) al 1-800-377-9968 o envíe un mensaje por WhatsApp al 1-737-414-5121.

¡Abra la cámara de su teléfono sobre el código QR cuadrado y escanéelo!

