



# 5-minute safety talk

## Keep Your Cold and Flu Germs to Yourself

It is estimated that one billion colds are caught annually in the United States. According to the Centers for Disease Control and Prevention, 5 to 20 percent of the U.S. population catches the flu annually as well. The flu season in the U.S. typically ranges from November to April. While it is a myth that cold temperatures cause colds, it is true that cold weather keeps people indoors, making exposure more likely.

Here are some tips to help you avoid colds and the flu:

- Clean and wipe down shared surfaces such as countertops, keyboards and phones.
- Avoid touching your mouth, nose and eyes, and wash hands thoroughly and often.
- Get a flu shot if possible (it is most important for children and the elderly).
- Eat healthy foods to strengthen your immune system.
- Exercise moderately to maintain a healthy immune system.
- Ask your doctor about vitamin supplements to help support your immune system.
- Drink plenty of water to stay hydrated.
- Get plenty of rest.
- Try to avoid people who are sick, and know when to stay home if you become sick.

### Flu Symptoms

- High fever 102-104 degrees Fahrenheit
- Headache
- Extreme fatigue
- Dry cough and sore throat
- Runny or stuffy nose
- Muscle aches
- Nausea, vomiting and diarrhea

### Cold Symptoms

- Sore throat
- Cough, chest discomfort
- Mild fatigue
- Fever and headache are rare
- Runny nose

### Complication of the Flu

Usually children and the elderly, or people with certain health conditions, are at risk for serious flu complications. Complications may include bacterial pneumonia, dehydration and worsening of chronic medical conditions, such as congestive heart failure, asthma or diabetes. Children may develop sinus problems and ear infections.

### Stop the Spread of Germs

Germs are spread in respiratory droplets caused by coughing and sneezing. They usually spread from person to person, though sometimes people can become infected by touching something contaminated by germs. Most healthy adults may be able to infect others beginning one day before symptoms develop and up to five days after becoming sick. To prevent the spread of germs, cover your nose and mouth when you sneeze or cough. Use tissues when you sneeze or if you have the sniffles. If tissues aren't available, sneeze into your sleeve – it is another great weapon against germs. But don't just throw tissues on the floor to pick up later; toss them in the trash and wash your hands frequently. Any kind of soap is effective in removing germs if you vigorously rub your hands together under running water for at least 15-30 seconds.

### To work or not to work

Cold and flu are the most common contagious diseases in the workplace. But should you go to work sick or stay home? There are few hard and fast rules to help you decide. Health experts and HR professionals say personal judgment and common sense should be your guide.

You should stay home if you have a fever because you are probably the most contagious at that time, or if you cannot control your sneezing and coughing.

When in doubt, call your physician. And don't overtax your immune system by going to work if you're really suffering. Common colds can become more serious bacterial infections such as sinusitis, and influenza can turn into pneumonia.

If you decide to work and treat your symptoms with over-the-counter medications, check the label and ingredients, and talk to your pharmacist. Some cold and flu medicines (with antihistamines) can make you drowsy, and that can be dangerous when you drive a vehicle or work around any kind of machinery. Other over-the-counter medications can negatively react with maintenance medications you take regularly.

### It's your decision

Most companies have formal sick day or attendance policies. HR professionals say that supervisors have the right and responsibility to tactfully and privately tell an obviously sick employee to go home, if necessary. The ultimate decision rests with the individual worker. Most employers expect their workers to use common sense and courtesy and stay home when they are very sick.

Visit [nsc.org/members](https://www.nsc.org/members)  
for more safety tips





# 5-minute safety talk

## No Contagie a los Demás **su Gripe y Resfriado**

Se estima que mil millones de resfriados ocurren cada año en los Estados Unidos. Según el Centro de Control y Prevención de Enfermedades, entre el 5 y el 20 por ciento de la población estadounidense también se enferma de gripe cada año. La época de la gripe en los Estados Unidos suele extenderse entre los meses de noviembre y abril. Si bien es un mito que las bajas temperaturas sean la causa de los resfriados, sí es cierto que el clima frío hace que la gente permanezca más tiempo adentro, lo cual aumenta sus probabilidades de exposición.

Le ofrecemos algunos consejos para evitar la gripe y el resfriado:

- Limpie y pase un trapo húmedo sobre superficies de uso compartido, como mostradores, teclados y teléfonos.
- Evite el contacto de sus manos con su boca, nariz y ojos; lávese bien las manos con frecuencia.
- De ser posible, vacúnese contra la gripe (es muy importante sobre todo en niños y ancianos).
- Consuma alimentos saludables para fortalecer su sistema inmunológico.
- Realice ejercicio físico moderado para mantener un sistema inmunológico sano.
- Consulte a su médico sobre suplementos vitamínicos que fortalezcan su sistema inmunológico.
- Consuma abundante agua para mantenerse hidratado.
- Procure un buen descanso.
- Evite el estar con personas enfermas, y sepa cuándo quedarse en su casa si usted se enferma.

### Síntomas de gripe

- Fiebre alta 102-104 grados Fahrenheit. (38-40 grados centígrados)
- Dolor de cabeza
- Fatiga extrema
- Tos seca e irritación de garganta
- Congestión nasal o secreción nasal
- Dolores musculares

- Náuseas, vómitos y diarrea Síntomas de resfriado
- Irritación de garganta
- Tos, molestias en el pecho
- Leve fatiga
- La fiebre y el dolor de cabeza no son síntomas frecuentes
- Secreciones nasales

### Complicaciones del cuadro gripal

En general los niños y las personas mayores, o quienes sufren ciertas enfermedades, se encuentran en riesgo de sufrir complicaciones serias en su cuadro gripal. Estas complicaciones pueden ser neumonía bacteriana, deshidratación y empeoramiento de enfermedades crónicas, como fallo congestivo cardíaco, asma o diabetes. Los niños pueden desarrollar problemas en las cavidades de los senos o infecciones auditivas.

### Detenga la diseminación de los gérmenes

Los gérmenes se diseminan en pequeñas gotitas que generamos al toser o estornudar. Estas gotitas se transmiten de persona a persona, si bien a veces podemos contagiarnos al tocar una superficie contaminada por gérmenes. La mayoría de los adultos sanos pueden contagiar a otros durante un período que va desde el primer día anterior a la presencia de síntomas hasta el quinto día después de haberse enfermado. Para prevenir la diseminación de gérmenes, cúbrase la boca y la nariz al toser o estornudar. Utilice pañuelos descartables de papel si tiene secreciones nasales o al estornudar. Si no dispone de pañuelos descartables de papel, cúbrase la boca con la manga al estornudar – es una barrera muy poderosa contra los gérmenes. No arroje los pañuelos descartables de papel sobre el piso; arrójelos en el cesto de residuos y lávese las manos con frecuencia. Cualquier tipo de jabón remueve los gérmenes con efectividad si frota fuertemente sus manos durante al menos 15-30 segundos debajo del agua corriente.

### Trabajar o no trabajar

La gripe y el resfriado son las enfermedades contagiosas más comunes en el lugar de trabajo.

¿Deberíamos ir a trabajar si estamos enfermos, o deberíamos quedarnos en casa? Hay algunas reglas infalibles que le ayudarán a tomar una decisión. Según los expertos en salud y los profesionales de Recursos Humanos, deberíamos guiarnos por nuestro sentido común y juicio personal.

Deberíamos quedarnos en casa si tenemos fiebre, ya que probablemente este sea el período en que más probablemente podamos contagiar a otras personas. También deberíamos quedarnos en casa si no podemos controlar nuestra tos y nuestros estornudos.

Ante la duda, llame a su médico. Y no sobrecargue a su sistema inmunológico yendo a trabajar si realmente no se siente bien. El resfriado común puede convertirse en una infección bacteriana más grave, como sinusitis. La gripe puede derivar en neumonía.

Si decide ir a trabajar y tomar medicación de venta libre para tratar sus síntomas, lea el prospecto y la composición del medicamento y consulte a su farmacéutico. Algunos medicamentos para la gripe y el resfriado contienen antihistamínicos y pueden causar mareos, lo que puede ser peligroso si conduce un vehículo o trabaja cerca de maquinarias. Los medicamentos de venta libre pueden tener efectos adversos sobre otros medicamentos que tomamos habitualmente.

### La decisión es suya

La mayoría de las empresas tienen políticas formales de licencia por enfermedad o presentismo. Según los profesionales de Recursos Humanos, de ser necesario, los supervisores tienen el derecho y la responsabilidad de acercarse a un trabajador claramente enfermo y decirle en privado que regrese a su hogar. La decisión final la tiene el trabajador. La mayoría de los empleadores espera que sus trabajadores tengan sentido común y sean considerados, y permanezcan en casa si están verdaderamente enfermos.

Visit [nsc.org/members](http://nsc.org/members) for more safety tips

