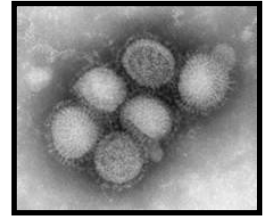


## Influenza H1N1

### Recomendaciones para Gerentes de Restaurantes y el Público

#### ¿Que es la influenza H1N1?

La influenza H1N1 también ha sido conocida como la influenza porcina y fue detectada por primera vez en marzo del 2009. La influenza H1N1 es similar a muchas de las otras influencias que se han circulado en la población humana. Como otras influencias las complicaciones que se pueden desarrollar de esta enfermedad pueden ser peligrosas y mortales para los niños, ancianos y cualquier otra persona con su sistema inmunológico débil.



H1N1 Influenza Virus

#### ¿Cuales son los síntomas de la influenza H1N1?

Los síntomas más comunes son fiebre, tos y dolor en la garganta. Otros síntomas pueden incluir dolores de cuerpo, dolor de cabeza, escalofrío, y cansancio. Unas personas pueden también tener diarrea y vomito.

#### ¿Como se transmite la influenza H1N1?

H1N1 se transmite en la misma manera que se transmiten las influencias estacionales. El virus se puede transmitir cuando una persona afectada, tose o estornuda y otras personas respiran el aire contaminado. También uno se puede enfermar si toca un objeto que esta contaminado con el virus, y después uno se toca la boca o nariz.

#### ¿Si un trabajador de restaurante esta enfermo con el virus, puede esa persona transmitir el virus a otros trabajadores o clientes del restaurante?



Si. El virus puede ser transmitido por un trabajador de restaurante en la misma manera que se puede transmitir en cualquier otro lugar público o privado. Un trabajador enfermo puede contaminar el aire con estornudar o toser. Un trabajador enfermo también puede contaminar objetos como los platos, mesas, sillas o comida. Si otra persona toca estos objetos contaminados y esa persona se toca la boca, nariz u ojos, esa persona puede ser infectada con H1N1.

#### ¿Que debo de hacer si uno de mis empleados tiene estos síntomas?

Gente que tiene estos síntomas deben de quedarse en casa, llamar a su doctor, y tratarlo como cualquier otro virus de influenza: tomar mucho líquido, descansar, comer saludable, y lavarse las manos con frecuencia. Una persona debe de pasar sin medicamentos y sin fiebre por un periodo de 24 horas antes de regresar al trabajo. **Nota:** Si el trabajador tuvo síntomas durante el trabajo es necesario desinfectar las áreas donde esa persona trabajó, y cualquier otra cosa que pudiere haber tocado como agarraderas y perrillas.

#### Si me han dado la vacuna para la influenza estacional, puede esto prevenir que yo me enferme de H1N1?

No. La vacuna para la influenza estacional no previene una infección de H1N1, pero si puede prevenir otros tipos de influenza que también pueden causar enfermedad grave y la perdida de trabajo.

#### ¿Hay una vacuna contra la influenza H1N1?

La vacuna contra H1N1 todavía se esta desarrollando y se espera que este disponible a fines del 2009. Manténgase en contacto con su doctor para la información y recomendaciones más actualizadas.

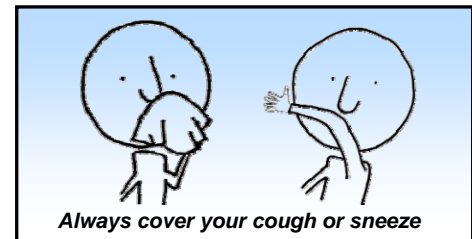
## Precauciones que un gerente de restaurante debe de tomar:

### → Mantenga un ambiente de trabajo sano y saludable

- Lavándose las manos es la mejor manera de prevenir la transmisión de virus. Asegúrese que todos los lavamanos siempre tienen jabón y toallas desechables. Los fregaderos deben de tener agua helada y caliente, y ser limpios y accesibles. Anime a sus trabajadores a lavarse sus manos con frecuencia y en la manera aprobada (con agua tibia por 20 segundos y con jabón de un dispensador).
- Tener desinfectantes de mano disponibles es una buena idea, pero solo se deben usar después de lavarse las manos.
- Desinfecte superficies todos los días, incluyendo perrillas y agarraderas de equipos. Para preparar una solución de desinfectante, mezcle agua con cloro. También se puede usar un desinfectante de base de amoníaco.
- Asegure que haya una circulación de aire adecuada en el negocio.
- Enséñeles a sus trabajadores que si tienen que estornudar o tozar, deben de cubrirse la cara con un pañuelo o su manga, y en seguido lavarse bien las manos.

### → Comunice con sus trabajadores en una manera abierta y proactiva. Déjeles saber que se espera que se queden en casa si están enfermos. Deben de quedarse en casa si sienten cualquiera de los síntomas siguientes:

- Vomito
- Diarrea
- Fiebre que sobrepasa 100°F
- Dolor de garganta grave
- Secreciones nasales, estornudos o tos persistente



### → Tenga un procedimiento para poder acomodar los empleados cuando están enfermos para que no se sientan presionados a trabajar cuando están enfermos.

Manténgase informado hacia la información más reciente sobre H1N1, la influenza estacional y la disponibilidad de las vacunas. Los sitios Web siguientes tienen la información más actualizada:

[www.flu.gov](http://www.flu.gov)

**California Department of Public Health**

[ww2.cdph.ca.gov/HealthInfo/discond/Pages/SwineInfluenza.aspx](http://ww2.cdph.ca.gov/HealthInfo/discond/Pages/SwineInfluenza.aspx)

**Centers for Disease Control**

[www.cdc.gov/h1n1flu](http://www.cdc.gov/h1n1flu) en Espanol: [www.cdc.gov/swineflu/espanol/swine\\_espanol.htm](http://www.cdc.gov/swineflu/espanol/swine_espanol.htm)

COUNTY OF SACRAMENTO  
BOARD OF SUPERVISORS  
Roger Dickinson, 1<sup>st</sup> District  
Jimmie Yee, 2<sup>nd</sup> District  
Susan Peters, 3<sup>rd</sup> District  
Roberta MacGlashan, 4<sup>th</sup> District  
Don Nottoli, 5<sup>th</sup> District

Terry Schutten  
County Executive

James W. Hunt, Acting Administrator  
Countywide Services Agency  
Val F. Siebal, Director  
Environmental Management Department