

February 2, 2020 | Attachment #5

## Cold and Flu

*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
- Headache
- Extreme fatigue
- Dry cough and sore throat
- Runny or stuffy nose
- Muscles aches
- Nausea, vomiting and diarrhea

#### Cold Symptoms:

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

THE  
FLU  
ENDS WITH



**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.



**Foremen:** Don't forget to discuss and document (on Tailgate Meeting Reports) jobsite specific items at your tailgate meetings.  
**All apprentices must be held back for additional 5 minute training.**

# Gripe and resfriado

Se estima que cada año se pescan mil millones de resfriados en los Estados Unidos. De acuerdo con los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, entre el 5 y el 20 por ciento de la población de los EE. UU. También contrae la gripe cada año. La temporada de gripe en los Estados Unidos generalmente varía de noviembre a abril. Si bien es un mito que las temperaturas frías causan resfriados, es cierto que el clima frío mantiene a las personas en lugares cerrados, lo que hace más probable la exposición.

## Aquí hay algunos consejos para ayudarlo a evitar los resfriados y la gripe:

- Limpie y limpie las superficies compartidas, como mostradores, teclados y teléfonos.
- Evite tocarse la boca, la nariz y los ojos, y lávese las manos a fondo y con frecuencia.
- Póngase la vacuna contra la gripe si es posible (es más importante para los niños y los ancianos).
- Coma alimentos saludables para fortalecer su sistema inmunológico.
- Haga ejercicio moderadamente para mantener un sistema inmunológico saludable.
- Pregúntele a su médico acerca de los suplementos vitamínicos para ayudar a reforzar su sistema inmunológico.
- Bebe mucha agua para mantenerte hidratado.
- Descansa lo suficiente.
- Trate de evitar a las personas que están enfermas y sepa cuándo quedarse en casa si se enferma.

### Síntomas de gripe:

- Fiebre alta
- Dolor de cabeza
- Fatiga extrema
- Tos seca y dolor de garganta
- Goteo o congestión nasal
- Dolores musculares
- Náuseas, vómitos y diarrea.

### Síntomas de resfriado:

- Dolor de garganta
- Tos, malestar en el pecho
- Fatiga leve
- La fiebre y el dolor de cabeza son raros
- Nariz que moquea



**Complicación de la gripe.** Por lo general, los niños y los ancianos, o las personas con ciertas afecciones médicas, corren el riesgo de sufrir complicaciones graves de la gripe. Las complicaciones pueden incluir neumonía bacteriana, deshidratación y empeoramiento de afecciones médicas crónicas, como insuficiencia cardíaca congestiva, asma o diabetes. Los niños pueden desarrollar problemas de sinusitis e infecciones de oído.

**Detener la propagación de gérmenes.** Los gérmenes se propagan en las gotitas respiratorias causadas por la tos y los estornudos. Por lo general, se propagan de persona a persona, aunque a veces las personas pueden infectarse al tocar algo contaminado por gérmenes. La mayoría de los adultos sanos pueden infectar a otras personas un día antes de que se desarrollen los síntomas y hasta cinco días después de enfermarse. Para prevenir la propagación de gérmenes, cubra su nariz y boca cuando estornude o tosa. Use pañuelos cuando estornude o si tiene el resfriado. Si los pañuelos no están disponibles, estornude en tu manga, es otra gran arma contra los gérmenes. Pero no solo tire los pañuelos al suelo para recogerlos más tarde; tírelos a la basura y lávese las manos con frecuencia. Cualquier tipo de jabón es eficaz para eliminar los gérmenes si se frota vigorosamente las manos con agua corriente durante al menos 15-30 segundos.

**Trabajar o no trabajar.** El resfriado y la gripe son las enfermedades contagiosas más comunes en el lugar de trabajo. ¿Pero deberías ir a trabajar enfermo o quedarte en casa? Hay pocas reglas duras y rápidas para ayudarte a decidir. Los expertos en salud y los profesionales de recursos humanos dicen que el juicio personal y el sentido común deben ser su guía. Debe quedarse en casa si tiene fiebre porque probablemente sea el más contagioso en ese momento, o si no puede controlar su estornudo y tos. En caso de duda, llame a su médico. Y no sobrecargue su sistema inmunológico yendo a trabajar si realmente está sufriendo. Los resfriados comunes pueden convertirse en infecciones bacterianas más graves, como la sinusitis, y la influenza puede convertirse en neumonía. Si decide trabajar y tratar sus síntomas con medicamentos de venta libre, revise la etiqueta y los ingredientes y hable con su farmacéutico. Algunos medicamentos para el resfriado y la gripe (con antihistamínicos) pueden causarle somnolencia, y eso puede ser peligroso cuando conduce un vehículo o trabaja cerca de cualquier tipo de maquinaria. Otros medicamentos de venta libre pueden reaccionar negativamente con los medicamentos de mantenimiento que toma regularmente.

**Es tu decisión.** La mayoría de las empresas tienen políticas formales de días de enfermedad o asistencia. Los profesionales de recursos humanos dicen que los supervisores tienen el derecho y la responsabilidad de decirle con tacto y en privado a un empleado obviamente enfermo que se vaya a casa, si es necesario. La decisión final recae en el trabajador individual. La mayoría de los empleadores esperan que sus trabajadores usen el sentido común y la cortesía y se queden en casa cuando estén muy enfermos.

**Capataces:** No olviden discutir y documentar (en los informes de las reuniones del portón trasero) en su sitio de trabajo artículos específicos en su reuniones del portón.

**Todos los aprendices deben permanecer cinco minutos adicionales para capacitación.**