

# Lo que los trabajadores deben saber sobre la gripe aviar

La gripe aviar, también conocida como influenza aviar, es una enfermedad que infecta a las aves y a muchos otros animales, incluyendo las aves de corral y el ganado lechero. La gripe aviar también puede infectar a las personas. Esta enfermedad puede ser leve o muy grave.

Los trabajadores que tienen contacto con aves enfermas, otros animales, vacas lecheras y/o sus desechos, corren el riesgo de infectarse con la gripe aviar.

## ¿Cómo se propaga la gripe aviar?

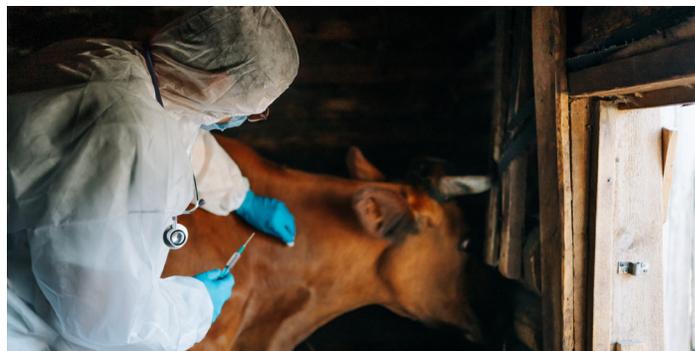
Las enfermedades que pueden transmitirse de animales a humanos se llaman enfermedades zoonóticas. Los trabajadores pueden infectarse con la gripe aviar cuando:

- Sus ojos, nariz o boca son salpicados con líquidos como leche de ganado infectado o con saliva, mucosidad y heces de aves y otros animales infectados.
- Inhalan pequeñas partículas que contienen el virus.
- Tocan una superficie contaminada con el virus y luego se tocan los ojos, la nariz o la boca.
- Es poco probable que los trabajadores se contagien de gripe aviar de otra persona.

Los empleadores deben garantizar un lugar de trabajo seguro y saludable para sus empleados. Cuando se detecta gripe aviar en animales, aves de corral o en un rebaño lechero, los empleadores deben proporcionar y garantizar que los empleados expuestos utilicen respiradores, gafas o careta, guantes y otros equipos de protección personal (PPE, por sus siglas en inglés) necesarios para realizar la correspondiente tarea.

## ¿Quién está en riesgo?

- Los trabajadores que tienen contacto con aves, vacas u otros animales enfermos corren el riesgo de infectarse con la gripe aviar.
- Esto incluye a los trabajadores de centros de



rehabilitación de aves, santuarios de aves y animales, granjas de animales, aves de corral o granjas lecheras, mataderos, laboratorios que analizan muestras para detectar el virus y personal de respuesta durante brotes de gripe aviar en aves u otros animales.

## ¿Cuáles son los síntomas de la gripe aviar?

Los síntomas pueden incluir uno o más de los siguientes:

- Enrojecimiento o secreción en los ojos
- Fiebre (100 °F o más)
- Fatiga
- Tos
- Dolores musculares o corporales
- Dolor de garganta
- Náuseas y vómito
- Diarrea
- Congestión o secreción nasal
- Dolores de cabeza
- Falta de aliento o dificultad para respirar
- Neumonía

## ¿Qué se requiere que hagan los empleadores para proteger a los trabajadores?

Su empleador debe proteger a los trabajadores de la posible exposición e infección por gripe aviar adoptando medidas de protección.

La regulación principal de Cal/OSHA que se aplica es la regulación de Enfermedades Zoonóticas Transmisibles por Aerosol, título 8, **artículo 5199.1**. Zoonótica significa que la enfermedad procede de los animales. Aerosol significa que la enfermedad se propaga por salpicaduras o a través de gotitas diminutas y partículas que flotan en el aire. Los empleadores de trabajadores que desempeñan labores con o cerca de aves y vacas están obligados a abordar la posible exposición de los trabajadores a la gripe aviar mediante una serie de medidas de protección.

- **Condiciones de salubridad:** Los empleadores deben mantener limpias las áreas de trabajo:
  - El polvo procedente de animales puede contener el virus. Los empleadores deben mantener limpia la área de trabajo y evitar que se levante polvo en el aire.
  - Los empleadores deben asegurarse de que las instalaciones para lavarse las manos se mantienen en buen estado y están provistas de jabón y toallas de papel.
  - Los empleadores también deben proporcionar regaderas cuando el riesgo de infección es mayor.
  - No se debe comer ni beber en áreas donde se trabaje con animales.
- **Prácticas de trabajo seguras:** Los empleadores deben tener procedimientos de seguridad por escrito para proteger a los trabajadores de las enfermedades procedentes de los animales.
- **Investigación de lesiones y enfermedades relacionadas con el trabajo:** Si empieza a sentir síntomas que podrían ser de gripe aviar, informe a su empleador. Su empleador debe enviarle a recibir atención médica e investigar cómo se enfermó
- **Capacitación:** Su empleador debe proporcionarle capacitación sobre los peligros del lugar de trabajo. Debe capacitarle sobre cómo están controlando la exposición a los peligros y cómo utilizar el PPE que se le ha proporcionado.
- **Equipo y ropa de protección personal:** Dependiendo de sus tareas laborales, es

posible que su empleador deba proporcionarle el siguiente PPE:

- Protección para los ojos
- Protección Respiratoria
- Overoles
- Mandiles
- Guantes
- Cubrecabezas
- Fundas para zapatos

Si su lugar de trabajo está sometido a una orden de cuarentena, restricciones de movimiento u otra orden de control de infecciones, su empleador debe utilizar protecciones adicionales aunque no haya animales infectados.

- **Protecciones adicionales:** Si hay animales infectados, el empleador debe aplicar medidas de protección más estrictas.
- **Servicios médicos:** Si usted trabaja en un área en cuarentena, o con animales infectados o muertos, sus desechos o su entorno, su empleador debe encargarse de que un médico le haga revisiones médicas periódicas.

## ¿Cómo puede protegerse a usted mismo?

- Utilice PPE, ropa de protección, gafas/protector facial y respiradores que su empleador le proporcione.
- Si siente que el equipo de protección que proporciona su empleador no es suficiente, puede traer y usar su propio respirador, al menos un N95.
- Siga los procedimientos de seguridad escritos del empleador.
- Utilizar prácticas de trabajo que no generen polvo.
- Cuando trabaje con animales, lávese las manos con frecuencia y no se toque los ojos, la nariz ni la boca.
- Si es necesario, regule su forma de trabajar para minimizar la presencia de polvo en el aire. Por ejemplo, moje el área con agua al limpiar excrementos de pájaros o corrales de animales.

## ¿Qué debe hacer si se siente enfermo?

Informe a su supervisor sobre cualquier síntoma de gripe aviar. Su empleador debe enviarle al médico, facilitarle las pruebas médicas y el tratamiento que necesite e investigar cómo se enfermó. Los empleadores deben cubrir todos los gastos médicos de los trabajadores que contraigan la gripe aviar.

## ¡Usted tiene derechos!

Tiene derecho a un lugar de trabajo seguro y saludable, sin importar su estatus migratorio, y puede presentar quejas confidenciales sobre peligros de seguridad y salud en el lugar de trabajo ante Cal/OSHA.

Para preguntas o denuncias relacionadas con el trabajo, póngase en contacto con el Centro de atención telefónica de Cal/OSHA en inglés o español llamando al 833-579-0927.

## Compensación de los trabajadores

Los empleadores deben proveer compensación a los trabajadores que contraigan la gripe aviar en el trabajo.

Es probable que los empleados expuestos a animales en el trabajo puedan demostrar que su enfermedad se debe al trabajo, a menos que hayan estado expuestos a la gripe aviar fuera del trabajo.

Beneficios de compensación para trabajadores:

- **Atención médica** – el empleador paga todas las pruebas y tratamientos razonables y necesarios.
- **Beneficios por incapacidad temporal** – el empleador paga parte de los salarios perdidos si el empleado falta tres o más días al trabajo a causa de la enfermedad.
- **Beneficios por discapacidad permanente** – si la enfermedad causa una discapacidad permanente.

## Horas de enfermedad pagadas

Los empleadores están obligados a proporcionar a los empleados horas de enfermedad pagadas.

Los empleadores deben permitir a los empleados utilizar hasta 40 horas o 5 días, lo que sea mayor, de horas de enfermedad pagadas en un periodo de 12 meses.

Para poder calificar, los empleados deben:

- Haber trabajado al menos 30 días para el mismo empleador en un año.

Un trabajador tiene derecho a utilizar lo que ha ganado el día noventa de trabajo, aunque un empleador puede conceder horas por enfermedad pagadas antes de que se acumule.

## La Represalia es ilegal

Todos los trabajadores en California están protegidos por las leyes laborales, incluyendo las protecciones contra represalias, sin importar su estatus migratorio. Es ilegal que los empleadores despidan, reduzcan el salario o las horas de trabajo, o castiguen de otro modo a los trabajadores por seguir las leyes de California, o amenacen con denunciar a un trabajador ante las autoridades de inmigración por seguir las leyes de California.

Algunas de las muchas actividades que están protegidas contra represalias bajo la ley de California incluyen hablar sobre condiciones inseguras o salarios no pagados, negarse a trabajar en condiciones inseguras o denunciar un lugar de trabajo inseguro o una violación laboral.

A los empleadores que cometan represalias se les puede exigir que reintegren al empleado, paguen los salarios atrasados y paguen multas.

Los trabajadores que creen que han sufrido represalias pueden obtener más información en [www.robodesueldoesuncrimen.com](http://www.robodesueldoesuncrimen.com), iniciar un reclamo por represalias en línea en [www.dir.ca.gov/dlse/dlseRetaliation.html](http://www.dir.ca.gov/dlse/dlseRetaliation.html), o comunicarse por teléfono con la Oficina de la Comisionada Laboral al 1-833-526-4636.

## Recursos para trabajadores

- Cal/OSHA
  - **Presente una queja ante Cal/OSHA**
  - **Cómo presentar una queja ante Cal/OSHA**
  - **Servicios de divulgación de Cal/OSHA**
  - **Conozca sus derechos en materia de seguridad y salud en el trabajo**
  - **Protección contra la influenza aviar**
- CDC Influenza (gripe)
  - **La gripe aviar H5N1: ¿Qué hacer si se enferma?**
  - **Protéjase del virus H5N1 cuando trabaje con animales de granja**
  - **Información para trabajadores expuestos a la gripe aviar H5N1**
- Departamento de Salud Pública de California
  - **Situación actual de la gripe aviar**
  - **Protección de los trabajadores contra la gripe aviar (inglés)**
  - **Protección de los trabajadores contra la gripe aviar (español)**
- Centro Occidental de Salud y Seguridad Agrícola de UC Davis
  - **Limitar la exposición de los trabajadores agrícolas a la gripe aviar**

enero 2025



Este documento se encuentra disponible con enlaces activos en [www.dir.ca.gov/dosh/dosh\\_publications](http://www.dir.ca.gov/dosh/dosh_publications). Para obtener ayuda sobre este tema, los empleadores pueden ponerse en contacto con los **servicios de consulta de Cal/OSHA** llamando al 1-800-963-9424 o en [InfoCons@dir.ca.gov](mailto:InfoCons@dir.ca.gov)  
[www.dir.ca.gov/dosh/consultation.html](http://www.dir.ca.gov/dosh/consultation.html)

© 2025 Departamento de Relaciones Industriales de California

