



Volumen XXXI

Numero 13

30 de marzo del 2020

Aviso a supervisores: Por favor prepárese para hablar sobre la distribución de botellas de agua en su lugar de trabajo, el mantenimiento y la eliminación adecuada después de un solo uso.

COVID-19 PLAN DE ACCION 2

USO DE BOTELLAS DE AGUA

Los expertos no creen que su botella de agua reutilizable pueda transmitir el virus, pero definitivamente debe limpiarlo diligentemente, independientemente de un brote. Antes de beber de una nueva botella de agua, asegúrese de inspeccionar que el sello debajo de la tapa esté seguro y no esté roto.

- Use su botella de agua de plástico solo para agua, no la llene, ya que otros líquidos pueden degradar el plástico más rápidamente.
- No le quite la etiqueta, si la etiqueta se cae, beba el agua y tire la botella, no se permiten botellas sin etiquetas.
- No reutilice las botellas que tengan rasguños, ya que pueden atrapar bacterias.
- Deseche la botella de agua de manera adecuada tirándola en un contenedor de basura cuando termine de usarla.
- No beba de la botella de agua de otra persona.
- No deje las botellas de agua medio vacías, alguien puede beberlas por error.

Limpie su botella de agua debe ser un hábito. Si desea mantener la higiene de sus botellas de agua, manténgalas limpias o solo agárrelas con sus guantes.

MANEJO Y ALMACENAMIENTO

Para mantener la calidad del agua embotellada, recomendamos almacenar las botellas en un lugar fresco y limpio, como cualquier otro producto envasado.

¿CUÁNTAS BOTELLAS DE AGUA DEBO BEBER AL DÍA?

Según una publicación de Salud de Harvard, es posible que no necesite beber la cantidad recomendada de agua. Muchos factores pueden afectar la cantidad de agua que su cuerpo necesita cada día, como la edad, su tamaño y su actividad física. Si vive o trabaja en un ambiente caliente o seco, puede perder más agua a través del sudor. Mientras más su piel se quede expuesto en estos lugares, más rápido el aire caliente y seco le causará la pérdida de agua en su cuerpo. Además, cuanto más peses, más agua

necesitarás beber. Concéntrese en reemplazar el agua que pierde por día. Ajuste su recomendado ingiere si tiene una pérdida de líquido superior a la normal.

Una botella desechable generalmente son 16 onzas, por lo que necesitaría aproximadamente ocho botellas de agua para hombres y seis para mujeres. Los tamaños de las botellas reutilizables varían mucho, pero el tamaño más común es de alrededor de 24 onzas. Para este tipo de botellas, los hombres necesitarían un poco más de cinco botellas y las mujeres necesitarían solo cuatro botellas de agua por día.

ÚLTIMAS ACTUALIZACIONES

- Continúe evitando comer en grupos
- Si siente síntomas o ha estado expuesto a otras personas, informe a su supervisor y de los nombres de los trabajadores con los que ha estado trabajando.
- La fiebre se considera 100.4 por CDC
- Limite el uso del elevador cuando esté ocupado con varias personas. Use las escaleras cuando sea posible.
- Su salud y su seguridad son prioridad, continúe siguiendo las recomendaciones especialmente la distancia social
- Mantenga una distancia de 6 pies de los demás y evite prolongar el contacto por más de 3 minutos.
- Aunque algunas ciudades están usando lugares de refugio el gobierno/Dallas (¿y Houston?) siguen diciendo que la construcción es vital a la infraestructura y el bien estar.