



Volumen XXXI

Numero 22

1 de junio del 2020

Aviso a Supervisores: A medida que aumenta la libertad de viajar y visitar lugares públicos, también lo hace nuestra exposición al virus. Por lo tanto, se requerirán cubre bocas o mascararas efectivo para el 1 de junio sobre la nariz y la boca en todos los sitios de trabajo y en todas las oficinas.

COVID-19 Guía de Trabajo

Esta guía se basa en lo que sabemos actualmente sobre COVID-19 según lo provisto por The Centers for Disease Control and Prevention. Actualmente no existe una vacuna para prevenir COVID-19. La mejor manera de prevenir enfermedades es evitar exponerse al virus.

Prevención diaria

- Lávese las manos con frecuencia.
 - Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón durante al menos 20 segundos.
 - Use un desinfectante para manos a base de alcohol que contenga al menos 60 por ciento de alcohol si no hay agua y jabón disponibles.
 - Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.
- Evitar el contacto cercano.
 - Evite el contacto cercano con personas enfermas, incluso dentro de su hogar.
 - Manténgase al menos a 6 pies (aproximadamente 2 brazos de largo) de otras personas cuando sea posible. Recuerde que algunas personas sin síntomas pueden transmitir el virus.
 - No se reúnan en grupos. Manténgase alejado de lugares concurridos y evite reuniones masivas
- Cúbrase la boca y la nariz con una cubierta facial de tela.
 - Puede transmitir COVID-19 a otras personas incluso si no se siente enfermo.
 - La cubierta facial de tela está diseñada para proteger a otras personas en caso de que esté infectado.
 - Continúe manteniendo unos 6 pies entre usted y los demás cuando sea posible. La cubierta facial de tela no sustituye el distanciamiento social.
 - Lave regularmente la cubierta de la cara de tela.
- Cubra su tos o estornudo con un pañuelo desechable, luego tírelo a la basura. Si no tiene un pañuelo, tosa en el interior de su codo, cubriendo su boca y nariz.

Síntomas

Los síntomas pueden aparecer entre 2 y 14 días después de la exposición al virus. Los síntomas incluyen tos, dificultad para respirar, fiebre, escalofríos, dolor muscular, dolor de garganta o nueva pérdida de sabor u olfato. Esta lista no es del todo inclusiva. Otros síntomas menos comunes han sido reportados.

Protocolo de ubicación de trabajo

- Limite todo contacto de persona a persona.
 - Salúdese con un saludo de lejos en lugar de un apretón de manos.
 - Evite compartir herramientas personales.
 - Traiga su propio almuerzo o coma una comida envasada individualmente. No compartir comida o bebidas.
- Use cubiertas faciales para cubrirse la nariz y la boca.
 - En los sitios de trabajo, use una cubierta facial sobre su nariz y boca. Si está realizando una tarea que requiere un respirador, un protector facial o un PPE equivalente de acuerdo con las reglas de MAREK, asegúrese de usar el PPE adecuado. Una cubierta facial de tela (como un pañuelo) o una máscara quirúrgica no es un reemplazo para un respirador o protector facial cuando se requiere uno.
 - Si siente que se queda sin aliento o que se sobrecalienta al usar la máscara, no dude en quitarse la cubierta de la cara cuando nadie esté a menos de 6 pies y recuerde hacer esto cuando lo considere necesario.
 - Intenta limitar el uso del elevador cuando esté ocupado con varias personas. Use las escaleras cuando sea posible.
 - Siga cualquier protocolo adicional de salud o seguridad específico para su lugar de trabajo.

Auto-Examinar antes de presentarse al trabajo

Debe auto examinarse para detectar síntomas diariamente antes de presentarse en su lugar de trabajo. Notifique a su supervisor si no puede presentarse a trabajar

- Quédese en casa si se enfermó o si viajó a un lugar restringido descrito por los CDC o entró en contacto cercano con alguien que viajó a un lugar restringido y necesita ponerse en cuarentena según sus reglas.

Exámenes en su ubicación de trabajo

Es posible que se le solicite que participe en un examen adicional requerido para ingresar a su lugar de trabajo, incluidos, entre otros, escaneos de temperatura, cuestionarios de salud y seguridad relacionados con COVID-19. Para obtener más información, consulte con su supervisor de campo sobre cuáles son los requisitos actuales en su lugar de trabajo.