

Información general y preguntas frecuentes sobre el COVID-19 (Coronavirus)

Estas preguntas frecuentes serán actualizadas a medida de que nueva información esté disponible y/o a medida que recibamos nuevas preguntas de los empleados.

Este documento no pretende ser exhaustivo y le animamos a complementar sus conocimientos visitando los Centros para el Control de Enfermedades en www.cdc.gov para obtener la información más reciente sobre COVID-19.

TABLA DE CONTENIDOS

Haga clic en su pregunta a continuación para el **enlace** a la respuesta.

COVID-19 (CORONAVIRUS) EN GENERAL

[¿Qué es COVID-19?](#)

[¿Cómo se propaga COVID-19?](#)

PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

[¿Cuáles son algunos consejos sobre cómo mantenerse saludable?](#)

[¿Cuáles son algunos de los síntomas de COVID-19?](#)

[¿Qué hago si empiezo a experimentar algunos de los síntomas asociados con COVID-19?](#)

[¿Cuál es la diferencia entre cuarentena, aislamiento y/o distanciamiento social?](#)

[¿Qué debo hacer para auto aislamiento o auto cuarentena?](#)

[¿Dónde puedo hacerme la prueba?](#)

[¿Que hace MAREK para proteger a los empleados y ayudar durante este problema de COVID-19?](#)

COVID-19 (CORONAVIRUS) E INFORMACION GENERAL

¿Qué es COVID-19?

COVID-19 – también conocido como el nuevo-coronavirus – es un virus respiratorio que se originó en Wuhan, China. El virus es contagioso y se sospecha que se transmite a través de la tos y el estornudo de individuos infectados. En la actualidad, no existe vacuna, cura o tratamiento específico.

¿Cómo se propaga COVID-19?

Las autoridades sanitarias no han confirmado cómo se transmite COVID-19, pero sospechan que se transmite a través del contacto de persona a persona (contacto dentro de 6 pies) o el contacto con fluidos corporales infectados. Las autoridades no creen que pueda propagarse

por medio del aire, el agua o la comida; sin embargo, es posible que el virus pueda propagarse por contacto con una superficie contaminada.

PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

¿Cuáles son algunos consejos sobre cómo mantenerse saludable?

- Quédese en casa cuando esté enfermo
- Trate de mantener la distancia de al menos 6 pies entre personas, especialmente aquellas con síntomas respiratorios, como estornudos y tos
- Abstenerse de tocarse los ojos, la boca y la nariz
- Evite el contacto cercano con personas enfermas
- Reduzca el tiempo que pasa en lugares cerrados, evite grupos de más de 6 personas, tanto como sea posible
- Mejore el flujo de aire en el hogar abriendo ventanas
- Si tose o estornuda utilice un pañuelo para cubrirse, asegúrese de tirarlo en la basura. Si no hay un pañuelo disponible, tosa o estornude en la manga de la camisa/blusa..
- Limpie y desinfecte objetos y superficies que fueron tocados con frecuencia utilizando un spray de limpieza doméstica regular o una toallita desinfectante
- Lávese las manos a menudo con agua y jabón durante al menos 20 segundos (y/o use desinfectante de manos usando un limpiador a base de alcohol), especialmente después de ir al baño, antes de comer y después de sonarse la nariz, toser o estornudar

Los CDC tienen información adicional que podría ser valiosa, le puede encontrar en:

[los https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/prevention.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fabout%2Fprevention.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/prevention.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fabout%2Fprevention.html)

¿Cuáles son algunos de los síntomas de COVID-19?

Principalmente, es fiebre, tos y dificultad para respirar. Hay información adicional sobre el virus en <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>.

¿Qué hago si empiezo a experimentar algunos de los síntomas asociados con COVID-19?

Si usted está experimentando síntomas asociados con COVID-19, particularmente una fiebre, o malestar, **no vaya a trabajar.** Comuníquese con su proveedor de atención médica local o con el departamento de salud local para obtener ayuda.

¿Cuál es la diferencia entre cuarentena, aislamiento y/o distanciamiento social?

La cuarentena se aplica a las personas sin síntomas, pero que se cree razonablemente que ha estado expuesto a una enfermedad contagiosa. Se instruye a las personas expuestas a la auto cuarentena en un intento de prevenir la propagación. Generalmente, esto significa quedarse en casa y evitar cualquier situación en la que pueda exponer involuntariamente a otros.

Aislamiento significa la separación de una persona o grupo de personas que realmente han mostrado síntomas, y que se sabe o se cree razonablemente que están infectados o potencialmente contagiados. El autoaislamiento para fines de salud pública puede ser voluntario u obligado por orden de salud pública federal, estatal o local.

Por último, **el distanciamiento social** significa permanecer fuera de lugares muy concurridos, evitar las conglomeraciones y mantener la distancia (aproximadamente 6 pies o 2 metros) entre personas cada vez que esto sea posible.

¿Cómo me auto aisló o me auto cuarenteno?

Se recomienda seguir las indicaciones de autoridades federales, estatales y/o locales. Pero en general, si se le pide que se ponga en auto cuarentena, aquí hay algunas sugerencias para tomar en cuenta:

- **¿Puedo salir de mi casa?** Consulte con su departamento de salud local para obtener pautas. Las jurisdicciones locales establecen las normas para esto, y varía de un lugar a otro. En general, evite la posibilidad de exponer a otros.
- **¿Puedo ir a la tienda de comestibles o a la farmacia?** Si se queda sin alimentos o medicamentos mientras está en cuarentena automática, utilice un servicio de entrega e indique que los artículos que necesita sean dejados afuera de su puerta. Planifique con anticipación una posible cuarentena abasteciéndose de alimentos por dos semanas y medicamentos sin fecha de caducidad. Comuníquese con su farmacia o número RX en su tarjeta de identificación para permitir sus recargas de recetas.
- **¿Y si vivo con otras personas?** Alójese en su propia habitación tanto como sea posible, tenga sus propias toallas, ropa para dormir, utensilios para comer y, si es posible, se recomienda no compartir el baño. Lávese las manos con frecuencia y limpie o desinfecte cualquier cosa compartida con otras personas. Use una máscara solo si ha dado positivo para COVID-19.
- **¿Cuánto dura la auto cuarentena para COVID-19?** A la mayoría de las personas se les pide que se queden en casa durante 14 días.
- **¿Qué sucede si empiezo a experimentar síntomas mientras estoy en auto cuarentena?** Si presenta síntomas, la CDC recomienda que se auto aisle, limite el contacto con otras personas y llame a su proveedor de servicio médico.

¿Dónde puedo hacerme la prueba?

Los proveedores de atención médica determinarán si usted necesita hacerse la prueba y a dónde puede acudir para ello. La Compañía no organiza pruebas.

¿Qué hace MAREK para proteger a los empleados y ayudar durante esta situación de COVID-19?

Consulte las preguntas frecuentes del empleado para obtener una respuesta detallada.