



## COVID-19: SÍNTOMAS Y REDUCCIÓN DEL RIESGO

### CÓMO USAR ESTA CHARLA DE LA CAJA DE HERRAMIENTAS:

En esta charla de la caja de herramientas se resumen los procedimientos y las salvaguardas esenciales de seguridad para proteger a los empleados de la COVID-19. **En cada sitio de trabajo deberá designarse a una persona que se ocupe específicamente de los asuntos relacionados con la COVID-19 (que podría ser el Oficial de Salud y Seguridad), para ayudar con el cumplimiento de estas medidas.**

**Por favor, observe que: El propósito de este documento no es reemplazar ninguno de los procedimientos formalizados, vigentes en la actualidad en el sitio de trabajo.**

Para limitar la propagación de la COVID-19, no les pase este documento a los trabajadores para que lo firmen, como se ha hecho con otras charlas de la caja de herramientas del LHSFNA.

Comuníquese con la División de Salud y Seguridad Ocupacional del LHSFNA por el 202-628-5465 si desea hacer preguntas o comentarios o solicitar más ayuda. Puede pedir otras charlas de la caja de herramientas del Fondo en: [www.lhsfna.org](http://www.lhsfna.org) o llamando al número mencionado.

### ANTECEDENTES:

#### Diferencia entre el nuevo coronavirus (nCoV) y la COVID-19

Coronavirus: es una familia de virus, con diferentes tipos. Este nuevo coronavirus, que suele llamarse el nuevo coronavirus, es el SARS-CoV-2. La enfermedad que causa —y los síntomas asociados con ella— es la COVID-19.

## SIGNOS Y SÍNTOMAS DE LA COVID-19

Enfermedad respiratoria, de leve a grave, con síntomas como:

- ▶ Fiebre o escalofríos
- ▶ Tos
- ▶ Falta de aire o dificultad para respirar
- ▶ Cansancio
- ▶ Dolores musculares o en todo el cuerpo
- ▶ Dolor de cabeza
- ▶ Pérdida del olfato o el gusto
- ▶ Dolor de garganta
- ▶ Congestión o goteo nasal
- ▶ Náusea o vómitos
- ▶ Diarrea

Estos síntomas y signos pueden aparecer entre 2 y 14 días después de la exposición. Si tiene alguno de estos síntomas mientras está trabajando, alerte a su supervisor de inmediato, salga de su trabajo y llame a su proveedor de servicios médicos. **Los signos y síntomas de alerta que exigen una respuesta urgente son: dificultad para respirar, dolor persistente en el pecho, confusión o lentitud, y palidez en los labios o la cara.**

## SI USTED ESTÁ ENFERMO, HA ESTADO EXPUESTO O SOSPECHA QUE ESTUVO EXPUESTO

Avísele de inmediato a su proveedor de servicios médicos si tiene síntomas, si piensa que está infectado con el virus o si estuvo expuesto a alguien que lo tiene. **Si piensa que estuvo expuesto en el trabajo, avísele a su supervisor inmediatamente.** Siga estos pasos:

- ▶ Quédese en casa, excepto para recibir cuidados médicos
- ▶ Manténgase en contacto con su proveedor de servicios médicos (llame antes de ir a verlo)
- ▶ Evite usar el transporte público
- ▶ Aléjese de otras personas lo más posible y practique el autoaislamiento
- ▶ Cúbrase la boca y la nariz cuando tosa o estornude
- ▶ Practique buena higiene de las manos; si no hay agua y jabón, use desinfectante para las manos
- ▶ Cuando esté cerca de otras personas, use una mascarilla para la cara, si la tiene, incluso en el consultorio del médico
- ▶ Trate de no tocarse los ojos, la nariz, la boca y la cara si no se ha lavado las manos.

# MEJORES PRÁCTICAS PARA REDUCIR SU RIESGO DE INFECCIÓN

- ▶ Manténgase sano durmiendo lo suficiente; siguiendo una dieta balanceada y saludable; evitando beber alcohol y consumiendo muchos líquidos.
  - Lávese las manos a menudo con agua y jabón, por lo menos durante 20 segundos, en especial, después de haber estado en un lugar público o después de toser, estornudar o soplarse la nariz.
  - Si no hay agua y jabón, use desinfectante para las manos que contenga por lo menos 60% de alcohol. Cubra todas las partes de las manos y frótelas entre ellas hasta que se sientan secas.
- ▶ Trate de no tocarse los ojos, la nariz, la cara y la boca si no se ha lavado las manos.
- ▶ Evite el contacto cercano (menos de 6 pies) con otras personas — practique el distanciamiento social (6 pies o más de distancia), tanto como sea posible.
- ▶ Si la COVID-19 se está propagando activamente en su comunidad o lugar de trabajo, evite el contacto con personas que tengan la enfermedad o con exposición confirmada al virus. Esto es particularmente importante para las personas que tienen mayor riesgo de sufrir graves complicaciones de salud.
- ▶ Cúbrase la nariz y la boca cuando tose o estornuda. Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo desechable cuando tosa o estornude o use la parte interna del codo flexionado. Deseche los pañuelos usados en la basura.
- ▶ Si en su trabajo está permitido el uso voluntario de respiradores N95:
  - Verifique que se ajusta bien a su cara
  - Verifique que no queden espacios entre el respirador y la cara
  - Toque solo las bandas elásticas
  - Guárdelo en una bolsa cuando no lo esté usando

---

## INFORMACIÓN RÁPIDA

### Propagación de la enfermedad sin tener síntomas

Asintomático quiere decir no mostrar síntomas de una enfermedad. Se considera que una persona es asintomática si se ha recuperado y ya no tiene síntomas O si tiene una enfermedad, pero no presenta síntomas. Es posible que una persona tenga la COVID-19, no presente síntomas y transmita la enfermedad a otros.

---

## ORIENTACIÓN GENERAL PARA EVITAR LA EXPOSICIÓN Y LIMITAR LA TRANSMISIÓN DEL VIRUS EN EL SITIO DE TRABAJO

Estos procedimientos abarcan todas las áreas de trabajo —incluso los tráileres, las entradas, el equipo, los vehículos, etc.— y se anunciarán en todos los puntos de entrada y a través de toda la obra.

- ▶ No le dé la mano a nadie ni tenga ningún contacto físico con otras personas.
- ▶ Lávese las manos a menudo con agua y jabón, por lo menos durante 20 segundos o utilice un desinfectante para las manos que contenga no menos 60% de etanol o 70% de isopropanol.
- ▶ Las oficinas en la obra, los tráileres y espacios similares ahora se consideran como espacios cerrados restringidos cuyo acceso está permitido solo al personal autorizado.
- ▶ Cumpla con todos los procedimientos establecidos de limpieza, desinfección y descontaminación del sitio de trabajo.
- ▶ Cumpla con la norma de “No reunirse” y la “Regla de los 6 pies” que obligan al distanciamiento social. Mantenga una distancia mínima de seis pies con respecto a otras personas, en todo momento, a menos que la tarea exija otra cosa.
  - Todas las reuniones de las cuadrillas y las charlas de caja de herramientas se harán al aire libre y de acuerdo a los protocolos de distanciamiento social.
  - Evite las conversaciones cara a cara. Las situaciones críticas que exigen las conversaciones en persona, deberán hacerse de acuerdo a la norma de distanciamiento social.
  - Mantenga el distanciamiento social durante los descansos y el almuerzo. Los sitios grandes de reunión en la obra serán eliminados y reemplazados con áreas de descanso pequeñas, con pocos asientos.
- ▶ Notifique si algunos de los baños necesitan limpieza o si en alguno de los puntos de lavado de las manos hace falta jabón, desinfectante o toallas de papel.
- ▶ Se recomienda usar siempre protección para los ojos (por ejemplo, anteojos de seguridad/protectores faciales).
- ▶ Cuando entre en una máquina o vehículo, si no está seguro de haber sido la última persona que estuvo adentro, limpie con desinfectante el interior y los tiradores de las puertas antes de entrar.
- ▶ Para evitar la contaminación externa, recomendamos que todos lleven su comida de la casa. Use su botella de agua personal y no se la preste a nadie.

## INFORMACIÓN RÁPIDA

### ¿Cómo se trata la COVID-19?

Actualmente no hay vacuna ni tratamiento específico para la COVID-19. Los hospitales pueden dar solamente cuidados de apoyo.

- ▶ Para evitar la propagación del virus, retire sus objetos personales del lugar donde ha estado. NO RESPONSABILICE a otros de que muevan, desempaquen o empaquen sus pertenencias.

## EVALUACIÓN DE LOS SÍNTOMAS ANTES DE CADA TURNO

Antes de empezar su turno, podría pedirle a cada empleado que certifique ante su supervisor que:

- ▶ No ha tenido signos de fiebre, es decir, una temperatura medida de 100.4 o más, tos o dificultad para respirar, dentro de las 24 horas anteriores.
- ▶ No haber tenido “contacto estrecho” con una persona diagnosticada con la COVID-19. “Contacto estrecho” significa vivir en la misma casa que una persona con un resultado positivo para la COVID-19; cuidar a una persona que tuvo un resultado positivo para la COVID-19; encontrarse a una distancia de 6 pies con respecto a una persona con un resultado positivo para la COVID-19 durante unos 15 minutos acumulados a lo largo de un período de 24 horas, o estar en contacto directo con secreciones (por ejemplo, se comparten los cubiertos, alguien tose y no se cubre la boca), de una persona que tuvo un resultado positivo a la prueba para la COVID-19.
- ▶ No ha recibido instrucciones de su médico ni de un funcionario de salud pública local de autoaislarse o de ponerse en cuarentena.

A las personas que trabajan en espacios reducidos o en un edificio cerrado podría medirles la temperatura un profesional médico o una persona capacitada, siempre que esos exámenes se hagan fuera de los espacios públicos para respetar la privacidad y los resultados se mantengan como confidenciales.

A los empleados que presenten síntomas o que no puedan autocertificarse se les pedirá que dejen el sitio de trabajo, que busquen atención médica y le pidan a su proveedor de servicios médicos hacerles los exámenes aplicables. No podrán regresar al sitio de trabajo hasta tanto no reciban la autorización emitida por un profesional médico. **¡Si usted o alguien de su familia se siente enfermo, deberá quedarse en casa!**

## DEBATE Y PREGUNTAS

1. ¿Qué debe hacer si se siente enfermo?
2. ¿Cuándo se aplica la norma de “No reunirse” o la “Regla de los 6 pies” en el lugar de trabajo?

## CONCLUSIONES

1. Si está sintiendo síntomas de la COVID-19, alerte a su proveedor de cuidados médicos, a su supervisor y no vaya a trabajar.
2. Aunque usted no tenga síntomas, podría transmitirles la COVID-19 a otros.
3. Siga las buenas prácticas para lavarse las manos y la Regla de los 6 pies, cuando esté en el sitio de trabajo para limitar su riesgo de infectarse o de transmitir el virus.

Fecha: \_\_\_\_\_

Instructor: \_\_\_\_\_

Para limitar la propagación de la COVID-19, no les pase este documento a los trabajadores para que lo firmen, como se ha hecho con otras charlas de la caja de herramientas del LHSFNA.