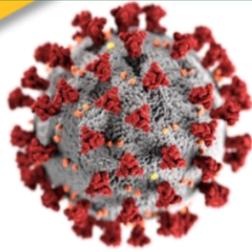




COVID-19 CONTINÚA EVOLUCIONANDO, PARA OBTENER INFORMACIÓN ACTUALIZADA PUEDE VISITAR LOS CENTROS DE CONTROL Y PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES, SALUD CANADÁ Y LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD.

## ¿QUÉ ES EL COVID-19?

COVID-19 es una infección del tracto respiratorio inferior, lo que significa que la mayoría de los síntomas se sienten en el pecho y los pulmones.



Si presenta síntomas similares a los de la gripe, como fiebre, tos o congestión:

- No venga a trabajar
- Contacte a su supervisor
- Póngase en contacto con su Departamento de Recursos Humanos
- Consulte con su proveedor médico o profesional de la salud

## ¿CUALES SON LOS SÍNTOMAS?

Según los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades, los siguientes síntomas son los más comunes:

- Fiebre
- Tos
- Dificultad para respirar

Y pueden aparecer de 2 a 14 días después de la

Si desarrolla señales de advertencia de emergencia para COVID-19, obtenga atención médica de inmediato. Las señales de advertencia de emergencia incluyen\*:

- Dificultad para respirar o falta de aliento
- Dolor o presión persistente en el pecho
- Nueva confusión o incapacidad para despertar
- Labios o cara azulados

**Esta lista no es del todo inclusiva**

Consulte a su proveedor médico por cualquier otro síntoma que sea grave o preocupante



## EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL

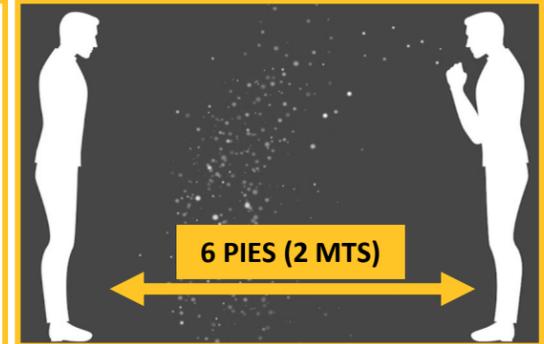
Además de los requisitos actuales de EPP y protecciones similares:

- el uso de guantes es obligatorio en todos los sitios de trabajo (recuerde no tocar su cara)
- el almacenamiento de equipo personal como chaquetas, chalecos y ropa de lluvia no está permitido en el sitio a menos que se almacene en un lugar donde no sea posible el contacto con las personas (una persona infectada puede haber dejado gotas respiratorias en su ropa, lo que podría exponer a otros si se tocan el atuendo).
- use guantes, mascarilla y protección para los ojos cuando limpie un área infectada sospechosa.

## DISTANCIA SOCIAL

Es mantener la distancia con otras personas.

Mantenerse al menos a 6' (2 mts) de distancia de otras personas disminuye sus posibilidades de contraer el COVID-19. Esto se debe a que cuando alguien tose o estornuda, rocía pequeñas gotas de líquido por la nariz o la boca, que pueden contener el virus.



## PUEDE COVID-19 SOBREVIVIR EN UNA SUPERFICIE

Los científicos investigaron cuanto tiempo el virus permaneció infeccioso en estas superficies, según el estudio que apareció en línea en el New England Journal of Medicine el 17/03/20.

Las pruebas muestran que cuando el virus es transportado por las gotas liberadas cuando alguien tose o estornuda, sigue siendo viable o puede infectar a las personas en aerosoles durante al menos **TRES HORAS**.

En plástico y acero inoxidable, se podría detectar un virus viable después de **TRES DÍAS**.

En cartón, el virus no fue viable después de **24 HORAS**.

En cobre, el virus tardó 4 HORAS en desactivarse.

En términos de vida media, el equipo de investigación descubrió que se necesitan alrededor de **66 MINUTOS** para que la mitad de las partículas de virus pierdan su función si están en una gota de aerosol..

Eso significa que después de otra **1 HORA Y 6 MINUTOS**, las tres cuartas partes de las partículas del virus estarán esencialmente inactivadas, pero el 25% seguirá siendo viable.

## REUNIONES

- Evitar cuando se a posible
- Sitio de Trabajo—No más de 20 personas
- Oficina —No más de 6 personas
- Escalonar descansos y almuerzos
- Realizar reuniones en áreas de trabajo
- Usar dispositivos electrónicos, email, texto
- No hay eventos sociales o públicos.

## ¿CÓMO SE PROPAGA EL COVID-19?

- Se cree que el virus se propaga a través de gotitas respiratorias.
- Se pueden producir gotitas respiratorias a través de la tos, estornudos, respiración normal o conversación.
- Estas gotas respiratorias pueden causar transmisión viral de persona a persona cuando están cerca una de la otra.
- Las gotas respiratorias también pueden caer sobre la ropa u otros objetos.
- Es posible que una persona contraiga COVID-19 tocando primero una superficie u objeto que tiene el virus y luego tocando su propia boca, nariz o posiblemente sus ojos.
- Pueden pasar de trabajar muy cerca el uno del otro.

## LIMPIE LAS SUPERFICIES

Las soluciones diluidas de lejía doméstica pueden usarse si es apropiado para la superficie.

Siga las instrucciones del fabricante para la aplicación y la ventilación adecuada.

Verifique para asegurarse de que el producto no haya pasado su fecha de caducidad.

Nunca mezcle la lejía doméstica con amoníaco o cualquier otro limpiador.

La lejía doméstica no caducada será efectiva contra COVID-19 cuando se diluya adecuadamente.

**Prepare una solución de lejía mezclando:**

- 5 cucharadas (1/3 de taza) de lejía por galón de agua o
- 4 cucharaditas de lejía por litro de agua
- Soluciones de alcohol — Asegúrese de que la solución contenga 70% de alcohol.

## LISTA DE PRODUCTOS APROBADOS POR LA EPA PARA USAR CONTRA COVID-19

<https://www.americanchemistry.com/Novel-Coronavirus-Fighting-Products-List.pdf>

(HAGA CLIC EN EL ENLACE DE ARRIBA)

## MEJORES PRÁCTICAS DE LAVADO DE MANOS

Mójese las manos con agua limpia y corriente (tibia o fría), cierre el grifo y aplique jabón;

Enjabone sus manos frotándolas con el jabón.

Asegúrese de enjabonar el dorso de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas;

Frote sus manos por al menos 20 segundos.

¿Necesitas un temporizador? Hum... la canción "Feliz cumpleaños" de principio a fin dos veces;

Enjuague bien las manos con agua corriente limpia;

Séquese las manos con una toalla limpia o séquelas al aire.

