

Monitor	
<p>Este atento a <a href="#">síntomas</a> del coronavirus (COVID-19) como fiebre, falta de aliento o dificultad para respirar, tos resfriado dolor muscular, dolor de garganta, pérdida del</p> <p>No vaya a trabajar si tiene fiebre, tos, o <a href="#">cualquier otro síntoma</a>.</p> <p>Si usted tiene <a href="#">COVID-19 o cree tener COVID-19</a>, usted debe <a href="#">aislarse</a> y seguir los <a href="#">pasos recomendados por CDC</a> para ayudar a prevenir la propagación de COVID-19.</p> <p>Si usted ha tenido <a href="#">contacto cercano</a> con alguna persona con COVID-19 (15 minutos o más de 24 horas), usted debe ponerse en <a href="#">cuarentena</a> por 14 días después de la exposición. (Aun cuando CDC continua recomendando una cuarentena de 14 días, las <a href="#">opciones</a> son para reducir el periodo de cuarentena después del día 7 o del día 10 basado en ciertas condiciones.)</p> <p>Quédese en casa 14 días después del ultimo contacto con el caso confirmado de COVID-19.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mantenga la distancia social(al menos 6 pies de distancia de otras personas).</li> <li>Revise los <a href="#">síntomas</a> usted mismo (revise la temperatura dos veces al día, este al pendiente de fiebre (100.4°F), tos, o falta de respiración).</li> <li>Evite contacto con <a href="#">pe de alto riesgo</a> enfermedad severa por COVID-19 <a href="#">adultos mayores</a> y personas con <a href="#">condiciones medicas</a>.</li> <li>Contacto</li> </ul>	<p><i>Nombre de la persona de Recursos Humanos y/o punto de contacto (s) en la unidad de salud:</i></p> <p><i>Información de contacto:</i></p>
<p>Practique el <a href="#">lavado de manos</a>, higiene respiratoria/normas para toser, y <a href="#">limpieza y desinfeccion</a>.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Utilice agua, jabón, y toallas de papel para el lavado frecuente de manos (al menos 20 segundos).</li> <li>Utilice <a href="#">sanitizante de manos</a> con al menos 60% de alcohol frecuentemente, cuando no es posible lavarse las manos.</li> <li>Cubra su boca y nariz con un pañuelo o su manga alta cuando tosa o estornude.</li> <li>Evite compartir objetos y equipo con otros empleados, incluyendo teléfonos, escritorios, u otras estaciones de trabajo, herramientas y equipo, cuando sea posible.</li> </ul>	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Lave y desinfecte frecuentemente los objetos tocados y superficies, como herramientas que se comparten, maquinas, vehículos y otros equipos, pasamanos, escaleras, chapas, y sanitarios portátiles. Limpie las superficies sucias con jabón y agua antes de desinfectarse.</li> </ul>
<b>Distanciamiento social y mascarillas para la cara</b>	
<input type="checkbox"/>	<p>Utilice <a href="#">las guías de distanciamiento social</a> y <a href="#">guías de uso de mascarilla</a>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Mantenga al menos 6' de distancia (equivalente a 2 brazos) entre trabajadores, de ser posible.</li> <li>◦ Mantenga el <a href="#">distanciamiento social</a> durante descansos y en comidas.</li> <li>◦ Evite las áreas cerradas como trailers y espacios reducidos/cerrados.</li> <li>◦ Utilice <a href="#">mascarilla</a> en lugares de trabajo, especialmente cuando el distanciamiento social sea difícil de mantener.</li> <li>◦ Utilice una mascarilla que cubra su nariz y boca para máxima protección (No ponga la mascarilla alrededor de su cuello o en su frente).</li> <li>◦ No toque la mascarilla cuando la este usando, y si lo hace, lave sus manos o use <a href="#">gel sanitizante</a> con al menos 60% alcohol para desinfectar.</li> <li>◦ Tenga cuidado de no tocar sus ojos, nariz, y boca cuando remueva su mascarilla y lave sus manos inmediatamente después de quitársela.</li> <li>◦ Las mascarillas no reemplazan la protección respiratoria cuando esta se necesite.</li> </ul>
<b>Salud Mental</b>	
<input type="checkbox"/>	<p>Hable sobre los <a href="#">hechos relacionados al trabajo que pueden añadir estrés</a> durante una pandemia:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Preocupación acerca del riesgo de estar expuesto al virus en el trabajo.</li> <li>◦ Falta de acceso a las herramientas y equipo necesario para realizar su trabajo.</li> <li>◦ Sentimientos de no estar contribuyendo lo suficiente en el trabajo o culpa por no estar en la primera línea.</li> <li>◦ Incertidumbre acerca del futuro de su lugar de trabajo y/o empleo.</li> <li>◦ Adaptarse a nuevos lugares y/o horarios de trabajo.</li> <li>◦ Mantener una rutina de <a href="#">horario para dormir</a>.</li> <li>◦ Tome descansos en el trabajo para estirarse, hacer ejercicio, o reportarse con algún colega, compañero de trabajo, familiar, y amigos.</li> <li>◦ Pase tiempo al aire libre, ya sea estando físicamente activo o relajándose.</li> <li>◦ Practique <a href="#">técnicas de conciencia plena (mindfulness)</a>.</li> <li>◦ Conozca <a href="#">los hechos</a> sobre COVID-19. Este informado sobre como <a href="#">protegerse a si mismo y a otros</a>. Entendiendo el riesgo y compartiendo información exacta con las personas puede reducir el estrés y ayudarle a conectarse con otros.</li> <li>◦ Conecte con otros. Hable con personas que confíe acerca de sus preocupaciones, sus sentimientos, o como la pandemia por COVID-19 le esta afectando,</li> </ul> <div style="float: right; width: 30%;"> <p><i>Nombre (s) de la persona de contacto del programa de asistencia al empleado:</i></p> <p><i>Información de contacto:</i></p> <p><u>Fuentes:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ <i>National Suicide Prevention Lifeline Toll-free number 1-800-273-TALK (1-800-273-8255)</i></li> <li>◦ <i>National Domestic Violence Hotline Call 1-800-799-7233 and TTY 1-800-787-3224</i></li> <li>◦ <i>Disaster Distress Helpline Call 1-800-985-5990 or text TalkWithUs to 66746</i></li> <li>◦ <i>SAMHSA's National Helpline Call 1-800-662-HELP (4357)</i></li> </ul> </div>

**Recurso desarrollado por:** Dr. Sang Choi, Profesor y Director del Centro para OESH, Coordinador, Construcción, Programa de Seguridad, Departamento Ocupacional y Seguridad y Salud Ambiental de la Universidad de Wisconsin – Whitewater, Email: [chois@uww.edu](mailto:chois@uww.edu)