CDC ofrece la siguiente lista de verificación para compartir formas en que los trabajadores de la construcción se pueden proteger a si mismos, staff, y comunidades, y reducir la distribución de COVID-19.

Esta herramienta se alinea con <u>Que Necesitan Saber los Trabajadores de la Construcción Acerca de COVID-19.</u>

## LISTA DE CONTROL DE SEGURIDAD COVID-19 PARA TRABAJADORES DE LA CONSTRUCCION

Monitoreo		
	Este atento a síntomas del coronavirus (COVID-19) como fiebre,	Nombre de la persona de
_	falta de aliento o dificultad para respirar, tos, resfriado, dolor	Recursos Humanos y/o punto de
	muscular, dolor de garganta, perdida del gusto o del olfato.	contacto (s) en la unidad de
		salud:
	No vaya a trabajar si tiene fiebre, tos, o <u>cualquier otro síntoma</u> .	
	Si usted tiene COVID-19 o cree tener COVID-19, usted debe	
	aislarse y seguir los <u>pasos recomendados por CDC</u> para ayudar a	Información de contacto:
	<u>preveni</u> r la propagación de COVID-19. El aislamiento mantiene a	
	alguien infectado con SARS-CoV-2, el virus que provoca	
	COVID-19, lejos de otros, aun en casa.	
	Si usted ha tenido <u>contacto cercano</u> con alguna persona con	
	COVID-19 (dentro de seis pies por un periodo total de 15	
	minutos o mas de 24 horas), usted debe ponerse en <u>cuarentena</u>	
	por 14 días después de la exposición. (Aun cuando CDC	
	continua recomendando una cuarentena de 14 días, las opciones son para reducir el periodo de cuarentena después del	
	día 7 o del día 10 basado en ciertas condiciones.) La cuarentena	
	mantiene a alguien que ha estado expuesto al virus lejos de	
	otros.	
	Quédese en casa 14 días después del ultimo contacto	
	con el caso confirmado de COVID-19.	
	<ul> <li>Mantenga la distancia social(al menos 6 pies de</li> </ul>	
	distancia de otras personas).	
	。 Revise los síntomas usted mismo (revise la	
	temperatura dos veces al día, este al pendiente de	
	fiebre (100.4°F), tos, o falta de respiración).	
	<ul> <li>Evite contacto con personas de alto riesgo de</li> </ul>	
	enfermedad severa por COVID-19 como adultos	
	<u>mayores</u> y personas con <u>condiciones medicas</u> .	
	。Contacte su departamento de Recursos Humanos y/o	
	coordinador de unidad de salud laboral.	
Limpieza, Desinfección, y Sanitizacion		
	Practique el <u>lavado de manos</u> , higiene respiratoria/normas para toser, y <u>limpieza y desinfeccion</u> .	
	Utilice agua, jabón, y toallas de papel para el lavado frecuente de manos (al menos 20	
	segundos).	
	Utilice <u>sanitizante de manos</u> con al menos 60% de alcohol frecuentemente, cuando no es	
	posible lavarse las manos.  o Cubra su boca y nariz con un pañuelo o su manga alta cuando tosa o estornude.	
	<ul> <li>Evite compartir objetos y equipo con otros empleados, incluyendo teléfonos, escritorios, u</li> </ul>	

otras estaciones de trabajo, herramientas y equipo, cuando sea posible.

 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.

## Distanciamiento social y mascarillas para la cara

Utilice las guias de distanciamiento social y guias de uso de mascarilla:

- Mantenga al menos 6"de distancia (equivalente a 2 brazos) entre trabajadores, de ser posible.
- Mantenga el distanciamiento social durante descansos y en comidas.
- 。 Evite las áreas cerradas como trailers y espacios reducidos/cerrados.
- Utilice <u>mascarilla</u> en lugares de trabajo, especialmente cuando el distanciamiento social sea difícil de mantener.
- Utilice una mascarilla que cubra su nariz y boca para máxima protección (No ponga la mascarilla alrededor de su cuello o en su frente).
- No toque la mascarilla cuando la este usando, y si lo hace, lave sus manos o use gel sanitizante con al menos 60% alcohol para desinfectar.
- Tenga cuidado de no tocar sus ojos, nariz, y boca cuando remueva su mascarilla y lave sus manos inmediatamente después de quitársela.
- Las mascarillas no reemplazan la protección respiratoria cuando esta se necesite.

## **Salud Mental**

 $\Box$ 

Hable sobre los <u>hechos relacionados al trabajo que pueden</u> añadir estrés durante una pandemia:

- Preocupación acerca del riesgo de estar expuesto al virus en el trabajo.
- Falta de acceso a las herramientas y equipo necesario para realizar su trabajo.
- Sentimientos de no estar contribuyendo lo suficiente en el trabajo o culpa por no esta en la primera linea.
- Incertidumbre acerca del futuro de su lugar de trabajo y/o empleo.
- Adaptarse a nuevos lugares y/o horarios de trabajo.
- o Mantener una rutina de horario para dormir.
- Tome descansos en el trabajo para estirarse, hacer ejercicio, o reportarse con algún colega, compañero de trabajo, familiar, y amigos.
- Pase tiempo al aire libre, ya sea estando físicamente activo o relajándose.
- Practique técnicas de conciencia plena (mindfulness).
- Conozca <u>los hechos</u> sobre COVID-19. Este informado sobre como <u>protegerse a si mismo y a otros</u>. Entendiendo el riesgo y compartiendo información exacta con las personas puede reducir el estrés y ayudarle a conectarse con otros.
- Conecte con otros. Hable con personas que confié acerca de sus preocupaciones, sus sentimientos, o como la pandemia por COVID-19 le esta afectando,

Nombre (s) de la persona de contacto del programa de asistencia al empleado:

Información de contacto:

## Fuentes:

- National Suicide Prevention Lifeline Toll-free number 1-800-273-TALK (1-800-273-8255)
- National Domestic Violence Hotline Call 1-800-799-7233 and TTY 1-800-787-3224
- Disaster Distress Helpline Call 1-800-985-5990 or text TalkWithUs to 66746
- SAMHSA's National Helpline
   Call 1-800-662-HELP (4357)

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