



TEMA CRÍTICO EN EL PORTÓN: EL CORONAVIRUS (COVID-19)

Las reuniones de seguridad en el portón son requeridas cada diez días de trabajo, bajo los reglamentos de Cal/OSHA. Dada la importancia de esta amenaza emergente, se recomienda que durante la duración de la pandemia del Coronavirus cada turno de trabajo comience con una corta reunión de portón sobre este tema y haciendo énfasis en todos los puntos en el #7 a continuación.

1. El Coronavirus (COVID-19) – ¿Qué es?

- a. Los coronavirus son un grupo grande de virus que son comunes en animales y humanos. Este nuevo virus que causa el COVID-19 es un coronavirus que ha sido descubierto recientemente y no había sido detectado previamente.
- b. La fuente del virus aún no se conoce.

2. ¿Cuáles son los síntomas?

Típicamente, los coronavirus en humanos causan enfermedades respiratorias leves a moderadas. Los síntomas incluyen:

- a. La fiebre
- b. La tos
- c. La falta de aire
- d. El COVID-19 puede causar enfermedades respiratorias más graves.

3. ¿Cómo se contagia?

- a. Se piensa que el virus se contagia principalmente persona a persona y entre personas que están en contacto cercano (dentro de seis pies ó 1.8 metros).
- b. El contacto personal cercano como tocar, dar un apretón de manos o tocar un objeto que alguien con el virus haya tocado, seguido de tocarse la boca, la nariz, o los ojos antes de lavarse sus manos y puede propagar el virus.
- c. Esto ocurre a través de las gotas respiratorias producidas cuando una persona infectada tose o estornuda.
- d. Las gotas respiratorias pueden caer en las bocas o las narices de las personas que se encuentran alrededor o pueden ser inhaladas posiblemente en los pulmones.

4. La Vacunación

- a. Hay tres vacunas aprobadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) para proteger contra el COVID-19 (de Pfizer, Moderna y Johnson & Johnson). Se aconseja a los contratistas que alienten a todos los empleados para que se beneficien de una vacuna.

5. Si usted está enfermo (Ya sea que esté diagnosticado o no con el COVID-19)

- a. **Notifíquelo a su empleador de inmediato.**
- b. Quédese en casa excepto para recibir atención médica – no vaya al trabajo, a la escuela o a las áreas públicas.
- c. Utilice una máscara quirúrgica cuando está cerca de otras personas o cuando visita a un proveedor de atención médica.
- d. Llame antes de visitar a su doctor.
- e. Limpie todas las superficies de "alto contacto" frecuentemente con un desinfectante aprobado por la EPA.
- f. Evite compartir los artículos personales de uso doméstico como los vasos, los cubiertos o la ropa de cama. Lave estos artículos con agua y jabón después de cada uso.
- g. Busque atención médica si su condición se empeora.
- h. Los empleados enfermos deben seguir las [pautas de los CDC](#). Los empleados no deben regresar al trabajo hasta que [cumplan con](#) los criterios para suspender el aislamiento domiciliario en consulta con los proveedores de atención médica y los departamentos de salud estatales y locales.

6. ¿Quién tiene un mayor riesgo?

- a. Los adultos mayores (65+)
- b. Las personas con sistemas inmunológicos comprometidos.
- c. Las personas que tienen condiciones médicas graves como:
 - i. Las enfermedades cardíacas
 - ii. La diabetes
 - iii. Las enfermedades pulmonares

7. ¿Cómo pueden protegerse las personas a sí mismas?

- a. Lavándose las manos con agua y jabón (al menos durante 20 segundos).
- b. Limpiando y desinfectando las superficies de "alto contacto" diariamente. Si las superficies están sucias, límpielas con detergente, o jabón, y agua antes de desinfectarlas.
- c. **CRÍTICAMENTE IMPORTANTE: NO SE TOQUE LOS OJOS, BOCA O NARIZ SIN LAVERSE LAS MANOS.**
- d. Cúbrase su toz o estornudo con un pañuelo de papel, y después lávese bien las manos.
- e. Evite el contacto cercano con las personas que están enfermas.
- f. Manténgase alejado del trabajo, de la escuela o de las otras personas si usted está enfermo con síntomas respiratorios como la fiebre o la tos.

- g. No comparta los utensilios para comer ni los envases de las bebidas con nadie.

Para obtener más información consulte:

- El Departamento de Salud Pública de California
<https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Immunization/ncov2019.aspx>
- Cal/OSHA
<https://www.dir.ca.gov/dosh/coronavirus/Health-Care-General-Industry.html>
- Hojas Informativas de las Normas Temporales de Emergencia para la Prevención del COVID-19, el Modelo del Programa Escrito, y Otros Recursos
<https://www.dir.ca.gov/dosh/coronavirus/ETS.html>