

Asesoramiento general para empleados que no trabajan en el sector de salud

Una investigación en su lugar de trabajo identificó a varias personas que pueden haber estado expuestas a un caso conocido de COVID-19. **En esta fase, se les ha notificado a todos los que están identificados como contactos cercanos al paciente. Si no recibió dicha notificación, usted no es un contacto cercano conocido.** Sin embargo, es posible que haya habido otras exposiciones no identificadas en el trabajo o en otros entornos, por lo que es importante que siga protegiéndose a sí mismo, a sus compañeros de trabajo y a sus seres queridos al seguir las pautas que se describen a continuación.

Vigílese para Detectar Síntomas durante 14 días

Se le recomienda que **se vigile para detectar síntomas durante 14 días** a partir del día en que recibió este aviso, incluso si se ha vacunado. Si en algún momento desarrolla síntomas asociados al COVID-19 (fiebre o escalofríos, tos, dificultad para respirar, dolor de garganta, náuseas, vómitos, diarrea, fatiga, dolores musculares o corporales, dolores de cabeza o pérdida del sentido del olfato o gusto), debe notificar a su empleador y dejar el trabajo lo antes posible. Llame a su médico inmediatamente.

Si no tiene un médico, puede comunicarse con el Santa Clara Valley Medical Center, Línea de Valley Connection al 1-888-334-1000 y pedir hablar con una enfermera asesora. Si debe buscar atención médica de emergencia, notifíqueles que sus síntomas pueden estar relacionados con el COVID-19.

Distanciamiento Social e Higiene Personal

A medida que continúe trabajando, recuerde mantener seis pies de distancia entre usted y otros empleados o clientes. Ahora los cubrebocas son obligatorios en el Estado de California ([CDPH, 2020](#)). Debe usar cubrebocas en todo momento excepto: al comer o beber, si no es aconsejable desde el punto de vista médico o al comunicarse con una persona que tenga discapacidad auditiva. Asegúrese de lavarse las manos regularmente, especialmente antes y después de comer y después de usar el baño. Se puede usar un desinfectante de manos a base de alcohol, excepto cuando las manos estén húmedas o visiblemente sucias y después de usar el baño. Evite tocarse la cara y use mascarilla siempre que pueda. Entre otras formas de mantenerse seguro y saludable se incluyen las siguientes:

- Evite usar áreas comunes (como salas de conferencias, cafeterías y salas de descanso).
- Tome sus comidas en su escritorio.
- Escalone los descansos para mantener un distanciamiento social adecuado.
- Minimice las reuniones en persona y opte por reuniones virtuales siempre que sea posible. Si debe participar en una reunión en persona, asegúrese de que haya un distanciamiento social adecuado.
- Use toallitas desechables para limpiar las superficies de uso común (por ejemplo, pomos de puertas, teclados, controles remotos, escritorios, otras herramientas y equipos de trabajo) antes de cada uso.
- No use de teléfonos, escritorios, oficinas u otras herramientas y equipos de trabajo de otros empleados, cuando sea posible. Si es necesario, límpielos y desinféctelos antes y después de usarlos.

Debe seguir cualquier otra política del lugar de trabajo según lo indique su empleador con el fin de evitar la propagación de la infección. Gracias por su dedicación para mantenerse a usted mismo, a sus compañeros de trabajo y a su comunidad seguros y saludables. Contacte a su empleador en caso de que tenga alguna otra duda.

23/02/20201