

## Recomendaciones Generales para Empleados No Sanitarios

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.** No obstante, 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.

### Esté Alerta a Posibles Síntomas Durante 14 Días

Se le recomienda que **se vigile para detectar posibles síntomas durante 14 días** a partir del día en que reciba este aviso.

Si en algún momento presenta síntomas compatibles con COVID-19 (fiebre, tos, dificultad para respirar, escalofríos, sudores nocturnos, dolor de garganta, náuseas, vómitos, diarrea, cansancio, dolores musculares o corporales, dolores de cabeza, confusión o pérdida del sentido del gusto / olfato), debe notificar a su empleador e irse del trabajo lo antes posible. Póngase en contacto con su médico inmediatamente.

Si no tiene 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

En el trabajo, recuerde mantener seis pies / dos metros 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 para comer o beber, si no es aconsejable desde el punto de vista médico que use cubrebocas, 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 para 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 cubrebocas siempre que pueda. Entre otras formas de mantenerse seguro y saludable se incluyen las siguientes:

- No use áreas comunes (como salas de conferencias, cafeterías y salas de descanso).
- Coma 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.
- Limpie las superficies de uso común (por ejemplo, perillas de las puertas, teclados, controles remotos, escritorios, otras herramientas y equipos de trabajo) con toallitas desechables antes de cada uso.
- Evite el uso de teléfonos, escritorios, oficinas u otras herramientas y equipos de trabajo de otros empleados, cuando sea posible. Si es necesario, haga que se limpien y desinfecten 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 si tiene alguna otra duda