

## Definición de COVID-19; Cómo se Contagia y Síntomas

### 1. Introducción al tema

**Diga:** Hoy vamos a hablar acerca del nuevo coronavirus, llamado COVID-19. Hablaremos sobre cómo se contagia, los síntomas, sobre cómo mantenernos sanos, y sobre las medidas de seguridad en el trabajo.

### 2. Cómo se Contagia el Virus

**Diga:** El COVID-19 es un virus que afecta mayormente a los pulmones y se contagia de persona a persona. Cuando alguien que tiene el virus respira, habla, tose o estornuda, gotitas que llevan el virus pueden ser respiradas por otros que estén cerca a la persona infectada (una distancia de hasta 6 pies-dos metros).

También pudiera haber gotitas con el virus en superficies como mesas, manijas, agarraderas. Si usted toca una superficie infectada y después se toca la boca, la nariz, o los ojos, antes de lavarse las manos, el virus puede entrar a su cuerpo.

### 3. Los síntomas del virus

**Diga:** Los síntomas más comunes del virus son: fiebre, tos, y/o dificultad para respirar.

**Diga:** Los síntomas pueden aparecer dentro de 2-14 días después de haber estado en contacto con alguien infectado con el virus, o haber tocado una superficie en dónde estaba el virus y después tocarse la cara antes de lavarse las manos. Algunas personas nunca presentan síntomas.

**Diga:** Si usted tiene alguno de estos síntomas, o ha estado en contacto con alguien enfermo:

- Llame a su proveedor de salud para que le dé instrucciones; llame antes de ir a la clínica, al consultorio o al hospital. Si tiene dificultad para respirar, llame a los servicios de emergencia (9-1-1). *Considere dar los números de los centros de salud locales o comparta este enlace: [findahealthcenter.hrsa.gov](http://findahealthcenter.hrsa.gov)*
- No venga a trabajar. Si empieza a sentir los síntomas mientras trabaja, dígaselo a su supervisor de inmediato.
- Manténgase, lo más posible, alejado de otras personas.
- Limpie muy bien y desinfecte las superficies en su casa.

### 4. Repaso

**Pregunte:** Hagamos un pequeño repaso, ¿Alguno me puede decir cómo se contagia el virus? *Espera brevemente por sus respuestas.*

*Posible respuestas:*

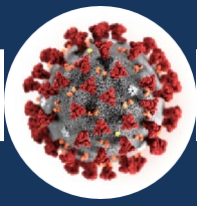
- Cuando alguien infectado con el virus respira, habla, tose o estornuda.
- Cuando gotitas infectadas están en las superficies que se tocan y después se toca uno la cara antes de lavarse las manos

**Pregunte:** ¿Qué debe hacer si tiene síntomas? *Espera brevemente por sus respuestas.*

*Posible respuestas:*

- Llame a su proveedor de salud, no venga a trabajar, aléjese de otras personas, limpie y desinfecte.

**Diga:** Los científicos están aprendiendo cada día más sobre cómo se contagia el COVID-19. Los mantendremos informados si la información cambia.



## Prevención en General y en el Lugar de Trabajo

### 1. Introducción al tema

**Diga:** Ahora vamos a hablar acerca de cómo se previene el COVID-19, y lo que haremos para reducir sus riesgos en el lugar de trabajo.

### 2. Métodos de prevención personal

**Diga:** La mejor forma de prevenir enfermarse es evitar el contacto con el virus.

**Algunas formas de mantenernos seguros son:**

- Lavarse las manos con frecuencia usando agua y jabón durante 20 segundos (el tiempo que toma cantar “Feliz Cumpleaños” dos veces). Lávese entre los dedos y la parte de atrás de sus manos. El agua y el jabón son lo mejor, pero si no están disponibles, puede usar gel desinfectante, talle sus manos con el gel hasta que se seque.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- Cuando sea posible, manténgase a una distancia de al menos 6 pies (2 metros) de otras personas.
- Cúbrase con un pañuelo desechable cuando tosa o estornude, e inmediatamente después, lávese las manos y tire el pañuelo. O use la parte interior del codo al toser o estornudar, y lávese las manos inmediatamente después
- Use un cubrebocas de tela para cubrirse cuando esté en público para proteger a las personas a su alrededor. Lave el cubrebocas todos los días. El cubrebocas reduce el riesgo pero no sustituye a la distancia social.
- Limpie y desinfecte las superficies con frecuencia.

**Pregunte:** ¿Cuáles son algunas formas de protegerse a uno mismo? *Espere brevemente por sus respuestas.*

*Posibles respuestas:*

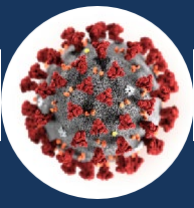
- Lavarse las manos con frecuencia
- Evitar el contacto personal directo
- Cubrirse la nariz y la boca con un paño/cubrebocas cuando estemos alrededor de personas
- Cubrirse al toser o estornudar
- Limpiar y desinfectar

**Diga:** Usted debe seguir estos pasos en su casa y en el trabajo. Recuerde que algunas personas infectadas con el virus no presentan síntomas.

### 3. Métodos de prevención en el lugar de trabajo

**Diga:** En nuestro lugar de trabajo, valoramos su esfuerzo y su salud, y los ayudaremos a evitar la exposición al virus por medio de:

- Revisaremos, cuando lleguen al trabajo y durante el día, para ver si tienen síntomas. Si alguien tiene cualquiera de los síntomas, dígaselo a su supervisor de inmediato.
- Limpiaremos y desinfectaremos las superficies que se tocan con frecuencia, como las herramientas compartidas, las llaves de agua, las manijas del baño, y las instalaciones para lavarse las manos.



## Coronavirus/COVID-19 Guía de Capacitación para Empleadores

- **Ajustaremos, lo más que se pueda, la forma en que trabajamos, para permitirnos tener un espacio de 6 pies (2 metros) entre los trabajadores.** *Considere usar una cinta métrica para mostrar cuál es la distancia de 6 pies (2 metros) y dar ejemplos de lo que harán en el lugar de trabajo para mantener la distancia; por ejemplo: reducir el número de personas en la cuadrilla, escalonar los descansos, y/o alternar los surcos.*
- **Proveeremos agua limpia y jabón para facilitar que se laven las manos al llegar a trabajar, antes de irse a casa, antes y después de usar el baño, antes y después de comer, y cuando vayan a estar cerca de otras personas, o al usar herramientas que otras personas usan.** *Considere mostrar donde estarán las estaciones para el lavado de manos.*
- **Los animaremos para que mantengan una distancia de 6 pies (2 metros) entre ustedes durante los descansos, evitando situaciones de contacto como darse la mano o los abrazos.**

**Pregunte:** ¿Cuáles creen que serán las barreras para hacer esto y cómo lo podemos resolver? *Espere brevemente por sus respuestas. Prepárese para discutir nuevas ideas de seguridad sugeridas por los trabajadores.*

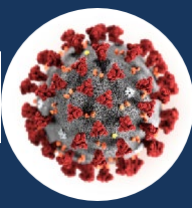
**Diga:** Si alguno de ustedes empieza a sentir algún síntoma mientras trabaja:

- **Dígaselo a su supervisor de inmediato.**
- **No tendrá problemas si se enferma, pero lo tendremos que enviar a casa porque si se queda cerca de sus compañeros los podría contagiar.**
- **Si es una emergencia, contactaremos a los servicios médicos de emergencia y haremos arreglos para que lo transporten.**
- **Usted podría ser elegible para beneficios del fondo de Families First Coronavirus Response Act (FFCRA por sus siglas en inglés), o para algún otro beneficio de pago de sueldo por enfermedad o desempleo.** *Revise los recursos de pago de sueldo por enfermedad del empleador y otros beneficios disponibles para compensar por tiempo en que no pueden trabajar debido a enfermedad o cuarentena. Es requerido que los empleadores pongan en lugares visibles del lugar de trabajo, los avisos acerca de los derechos del trabajador a pago de tiempo bajo FFCRA. Informe a los trabajadores sobre dónde pueden encontrar la información de estos y otros recursos:*
  - <https://www.dol.gov/coronavirus>
  - <https://lni.wa.gov/agency/outreach/novel-coronavirus-outbreak-covid-19-resources>

**Diga:** ¿Hay alguna otra pregunta?

### Recursos Adicionales:

- OSHA:
  - <https://www.osha.gov/SLTC/covid-19/>
- CDC:
  - <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>
- Respuesta a COVID-19 del Estado de Washington:
  - <https://coronavirus.wa.gov/>



# Hoja de Firmas para la Capacitación sobre el Coronavirus/COVID-19

Nombre de la Compañía: \_\_\_\_\_

Nombre e Información de Contacto del Capacitador: \_\_\_\_\_

**Materiales usados durante la capacitación y la información que se cubrió:**

- **Guía de capacitación para Empleadores**
- **Definición, de COVID-19, como se contagia, síntomas, medidas generales de prevención, y prevención en el lugar de trabajo**

Lugar: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Nombre Impreso	Firma

