



# Toolbox Talks

## NUCA *We Dig America*

### Spotlight on Safety

## Caja de Herramientas: Corona Virus (COVID-19)

Los funcionarios de la salud de los Estados Unidos están extremadamente preocupados acerca de un nuevo coronavirus que apareció de China y que se ha esparcido rápidamente a través del mundo gracias a los eficientes viajes globales. El virus causante de la enfermedad del coronavirus del 2019 (COVID-19), no es el mismo que el coronavirus que comúnmente circula entre los humanos y que causa una enfermedad ligera, como el resfriado común. Este virus se esparce muy fácilmente y es 10 veces más violento que el común virus de la influenza. En el momento, no hay vacuna o medicina que cure el virus.

Hay muchas cosas que los empleados pueden hacer para prevenir ellos mismos, sus familiares y sus compañeros de trabajo de contraer el COVID-19.

**¿Cuáles son las señales que una persona tenga el virus?** Los síntomas del COVID-19 incluyen fiebre y falta de respiración, tos o dolor de garganta. Algunas personas infectadas con el virus han experimentado síntomas no respiratorios y otros no tienen ningún síntoma. Los síntomas pueden aparecer de 2 a 14 días después de haber sido expuesto.

**¿Cómo se esparce éste virus?** Como otros virus de la influenza, el COVID-19 se esparce de persona a persona a través de la tos y los estornudos. El virus después puede desplazarse por pequeñas gotículas respiratorias que viajan por el aire (alrededor de 6 pies). También puede esparcirse al tocar superficies como el teléfono celular, teléfono, tabletas, computadoras, controles de equipo, herramientas de mano, herramientas eléctricas portátiles o la perilla de la puerta u objetos que tengan el virus y luego se toque su propia boca, nariz u ojos.

**¿Qué tan severo es éste virus?** Los síntomas actuales reportados incluyen enfermedad respiratoria de ligera a severa con fiebre, tos y dificultad para respirar. La mayoría de personas afligidas con éste virus se han recuperado después de varios días de enfermedad. Ha habido hospitalizaciones y muertes – trate este virus seriamente.

**¿Quién está en riesgo de enfermedad seria por éste virus?** Información temprana demuestra que algunas personas están en más alto riesgo de enfermarse mucho del COVID-19, incluyendo adultos mayores de 60 años y adultos con serias condiciones médicas pre-existentes como supresión del sistema inmunológico, enfermedades al corazón, diabetes y enfermedades a los pulmones. Las mujeres embarazadas pueden tener un alto riesgo de desarrollar enfermedades serias por éstos tipos de corona virus.

### ¿Cómo me protejo yo y mi familia de este virus?

- **Lávese las manos con frecuencia.** Lávese las manos con agua y jabón por lo menos por 20 segundos, especialmente después de haber dado la mano, usado el teléfono, tableta o computadora que no sea suya, haya estado en un lugar público o después de limpiarse la nariz, toser o estornudar. Usar un desinfectante para manos si no tiene agua y jabón disponible.
- **No se toque los ojos, nariz y boca sin haberse lavado las manos.** Todos nosotros lo hacemos sin darnos cuenta.
- **Evite el contacto cercano con personas que estén enfermas.** Mantenga más distancia entre usted y otros. No de la mano a otros. Tóquese con los nudillos o el codo si siente la necesidad de tener contacto con alguien.
- **Tome los pasos necesarios para proteger a otros como a sus familiares y compañeros de trabajo.** Ante todo, quédese en casa si está enfermo y sólo salga para recibir atención médica. No lleve su enfermedad al trabajo, aunque trabaje afuera. Cúbrase la boca y la nariz con un papel cuando tosa o estornude o use la parte de adentro del codo. Bote los papeles usados en la basura – no los vuelva a poner en su bolsillo después de usarlos.
- **Limpie y desinfecte las superficies que se tocan frecuentemente.** Esto incluye teléfonos celulares, teléfonos, tabletas, control de equipos, mesas de la oficina y de la cocina, perillas de las puertas, interruptores de luz, encimeras, manijas de los autos, escritorios, inodoros, grifos, lavatorios, tablillas y otras herramientas de construcción que se comparten.
- En resumen: Lávese las manos frecuentemente. No se toque los ojos, nariz y boca con las manos sin lavarse. Trate de mantener un espacio de 6 pies entre usted y otros. Quédese en casa si está enfermo y manténgase alejado de otros que estén enfermos.

**Este es un virus muy peligroso y la única forma que nuestro país lo va a eliminar es haciendo que todos nosotros pongamos de nuestra parte para protegernos a nosotros mismos, a nuestros compañeros de trabajo y a todos nuestros familiares.**