



# Guia PARA EL CORONAVIRUS

Respuesta de NJS – Español

*Debido a las inquietudes que genera la propagación del coronavirus (COVID-19) en los Estados Unidos, muchos de nuestros clientes y miembros del personal tendrán preguntas o inquietudes con respecto a su trabajo en un lugar público.*



Versión en español

# Guía informativa sobre el coronavirus



## PARA USO EXCLUSIVO DE LA GERENCIA

La siguiente guía es para **su uso exclusivo** como Gerente de las instalaciones/Gerente de operaciones/Director de servicios ambientales. Por favor, lea atentamente esta guía y utilícela cada vez que surja alguna pregunta. Si tiene más preguntas que exceden a esta guía, siéntase libre de comunicarse con el Gerente de las instalaciones.

- ✓ **Guía para el coronavirus: Gerentes de las instalaciones**

## PARA USO DE LOS EMPLEADOS ESENCIALES

Las siguientes guías deberán **imprimirse para ser analizadas con los empleados de cada turno** en sus instalaciones. Utilice estas guías siempre que sus empleados o clientes tengan preguntas relacionadas con el COVID-19.

- ✓ **Guía para el coronavirus: desinfección de las superficies de alto contacto**
- ✓ **Guía para el coronavirus: acciones cotidianas de prevención**
- ✓ **Guía para el coronavirus: “No me siento bien”, ¿qué debo hacer?**

Los afiches adjuntos deberán **imprimirse y colocarse** en un lugar de la instalación que sea altamente, **visible para sus empleados**, pero que esté fuera de la vista del público general. El mejor lugar podría ser al lado del reloj para fichar, en la sala de descanso, en los baños exclusivos para empleados, etc. Estos afiches deberán ser analizados en detalle junto con las guías antes mencionadas.

- ✓ **Afiche de lavado de manos**
- ✓ **Afiche de detención de la propagación de gérmenes (del CDC)**
- ✓ **Afiche de síntomas (del CDC)**



## Guía para el coronavirus

# Gerentes de las instalaciones

Debido a las inquietudes que genera la propagación del coronavirus (COVID-19) en los Estados Unidos, muchos de nuestros clientes y miembros del personal tendrán preguntas o inquietudes con respecto a su trabajo en un lugar público.

## RESPONDER PREGUNTAS E INQUIETUDES

Aquí se encuentran algunos consejos rápidos para responder preguntas o inquietudes que puedan surgir:

# 1

## ¿Debería (o deberían los miembros de mi equipo) utilizar una máscara en el trabajo?

**En este momento, el CDC NO recomienda el uso de máscaras en lugares públicos, el trabajo o el hogar.**

La única situación en la que sería efectivo que alguien que no esté infectado utilice una máscara es si se encuentran a seis (6) pies (2 m) aproximadamente de una persona infectada e inhala una gotícula de su estornudo, tos, aliento, etc. Incluso en esa situación, las máscaras quirúrgicas NO son efectivas para la prevención.

La máscara adecuada que se debe utilizar es la N95. Sin embargo, el CDC solo recomienda su uso en caso de contacto directo con un paciente infectado con un virus que pueda “contagiar mediante transmisión por gotículas”, como el coronavirus, influenza (gripe) u otros.

Se ha demostrado que es MÁS probable que se enferme si usa una máscara quirúrgica de manera cotidiana, debido a que es mucho más probable que se toque la cara, retenga humedad y luego se toque distintas partes de la cara como las fosas nasales o los ojos. Es mucho más probable que se enferme por tocar una superficie infectada y luego tocarse los ojos, la boca, las fosas nasales o una herida abierta.

¡LÁVESE LAS MANOS durante al menos 20 segundos con jabón y agua corriente limpia! Consulte el afiche de lavado de manos para obtener más información.

Evite el contacto estrecho con personas que están enfermas. Si alguien cerca suyo estornuda, tose o muestra alguna otra señal de enfermedad, aléjese inmediatamente.

# 2

## ¿Qué debo hacer (o deben hacer los miembros de mi equipo) si comienzo a sentirme enfermo?

**Las personas que estén enfermas, no deben presentarse a trabajar.** Deberán hacer todo lo posible para no abandonar sus hogares, debido a que cualquier salida podría ocasionar la propagación de gérmenes o de la infección. Procure beber mucho líquido, comer sano siempre que sea posible y descansar lo suficiente. El trabajo no es el lugar adecuado para recuperarse de una enfermedad.

**Si presenta síntomas graves o parecidos a los síntomas de la gripe, consulte a un médico de inmediato.**



# 3

## ¿Qué debo hacer (o deben hacer los miembros de mi equipo) si presento síntomas de coronavirus? (Fiebre, tos, dificultad para respirar, etc.)

¡Si presenta los síntomas del coronavirus, por favor, infórmelo usted mismo! Consulte a un médico para realizarse una prueba. Pero asegúrese de llamar al médico con anticipación, para que puedan estar al tanto de la situación y puedan prepararse. Es probable que tomen medidas para no infectar a nadie más de la población.

El gobierno federal anunció que las pruebas de coronavirus serán cubiertas por los seguros, Medicare y Medicaid, por lo cual los usuarios finales NO tendrán que pagar por ellas.

Asegúrese de NO presentarse al trabajo. Informe a los gerentes de las instalaciones y a las personas que vivan con usted o hayan entrado en contacto directo con usted. Asegúrese de desinfectar completamente y de manera constante el lugar donde vive.

Si se encuentra enfermo y debe estar cerca de otras personas, use una máscara para que los fluidos queden atrapados en ella y no entren en contacto con otras personas. Además, **LÁVESE LAS MANOS** durante al menos 20 segundos con jabón y agua corriente y limpia. ¡Es sumamente importante! Si estornuda y se cubre con sus manos, se limpia la boca, se suena la nariz, etc. ¡LÁVESE! ¡LÁVESE!  
¡LÁVESE!

Si uno de sus compañeros de equipo tiene síntomas del coronavirus, también debe informarle sobre lo que mencionamos arriba.

# 4

## ¿Qué pasa si viajé (o alguien con quien convivo viajó) a otro país o zona afectada por el coronavirus?

No se presente a trabajar durante varios días. El Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) recomienda quedarse en su hogar durante varios días luego de regresar de un viaje a las zonas infectadas especificadas, hasta que esté claro que usted o los miembros de su familia no presentan síntomas similares a los de la gripe.

Recuerde: el coronavirus puede permanecer inactivo durante varios días antes de causar síntomas. Quedarse en casa después de viajar a las zonas infectadas es lo más seguro. Es legal que su empleador pregunte si usted, o alguien de su familia u hogar, viajó recientemente a estas áreas.

# 5

## ¿Puede mi empleador exigirme que me lave las manos o use equipo de protección personal (PPE)?

Sí. Ya debe tener el hábito de lavarse las manos al comienzo de su turno, cuando se quita los guantes, después de estornudar, antes de comer, después de usar el baño y después de tocar mascotas o animales.

**Si tiene más preguntas, comuníquese con el gerente de las instalaciones.**



## Guía para el coronavirus

# Desinfección de las superficies de alto contacto

Debido a la propagación del coronavirus (COVID-19), que se ha convertido en una preocupación global, National Janitorial Solutions está preparado y tiene un método para desinfectar los elementos que se tocan comúnmente en nuestras instalaciones para ayudar a prevenir la contaminación cruzada.

### ACERCA DEL CORONAVIRUS (COVID-19)

El coronavirus es un virus que se contagia por “gotículas”. Esto significa que se puede transmitir a través de la tos o el estornudo, debido a que deja gotículas en el aire que puede inhalar otra persona que se encuentre por lo general a seis (6) pies (2 m) de la persona enferma. Sin embargo, se transmite más comúnmente a través del contacto. Esto ocurre cuando alguien con coronavirus tose, se cubre con las manos y luego toca una superficie. El virus luego se propaga a la superficie, en donde puede permanecer hasta nueve (9) días, que es mucho tiempo para un virus. Cuando alguien más toca la superficie infectada y luego se limpia la boca, se toca los ojos, se rasca la nariz o permite que el virus entre en una herida/orificio abierto corre el riesgo de contraer el virus.

Debido a que el virus puede permanecer en las superficies durante un período de tiempo prolongado, es importante que nos tomemos más tiempo para mantener desinfectadas constantemente las superficies de alto contacto para ayudar a prevenir la propagación del virus.

### SUPERFICIES DE ALTO CONTACTO

- ✓ Picaportes y marcos de puertas de entrada
- ✓ Perillas y picaportes de puertas
- ✓ Pasamanos
- ✓ Carritos de compra
- ✓ Casilleros, casilleros/puntos de retiro de mercancías, casilleros/puntos de retiro de Amazon, máquinas expendedoras de Smart Carte, etc.
- ✓ Áreas de juego para niños
- ✓ Bancos para sentarse y mesas auxiliares
- ✓ Áreas de sofás y sillones
- ✓ Inodoros, especialmente las manijas y los asientos de inodoro tanto en la parte superior como en la inferior
- ✓ Rieles del cubículo del baño para discapacitados
- ✓ Puertas y mecanismos de cierre de los cubículos del baño
- ✓ Dispensadores de papel higiénico
- ✓ Mingitorios, especialmente las manijas
- ✓ Botones de escaleras mecánicas y ascensores
- ✓ Dispensadores de toallas de papel
- ✓ Puertas y manijas de refrigeradores y microondas
- ✓ Fregaderos y asas de fregadero
- ✓ Bebederos
- ✓ Sillas y mesas del patio de comidas
- ✓ Bandejas de comida (recomendamos lavar a máquina a altas temperaturas)

### ALCANCE GENERAL: (DESINFECTAR E HIGIENIZAR)

#### SERVICIO ESPECIAL DE NJS: LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN PROFUNDAS

#### Productos necesarios

- ✓ Desinfectante de uso hospitalario con un tiempo de eliminación de 60 segundos o menos
- ✓ Equipo de protección personal (PPE)
- ✓ Trapos y cubetas / aspiradoras (filtros HEPA)
- ✓ Toallas desinfectantes para superficies duras con un tiempo de eliminación de 60 segundos o menos
- ✓ Rociadores, según sea necesario
- ✓ Toallas de papel
- ✓ Lavadoras de pisos automáticas
- ✓ Varias bolsas de residuos resistentes



# EPA: Lista N

## Productos antimicrobianos registrados por la EPA para su uso contra el nuevo coronavirus SARS-CoV-2, la causa de COVID-19

Fecha: 03/03/2020

Un mismo producto pesticida puede comercializarse y venderse con una variedad de nombres. Si está buscando información adicional sobre un producto pesticida, consulte el número de registro de la EPA (N.º de Reg. EPA), que se encuentra en la etiqueta del producto, no el nombre de la marca. Al comprar un producto para un patógeno específico, consulte el N.º de Reg. EPA y búsquelo en los productos incluidos en esta lista.

Todos los pesticidas registrados por la EPA deben tener un número de registro de la EPA. Las marcas alternativas tienen el mismo N.º de Reg. EPA que el producto principal. El N.º de Reg. EPA de un producto principal consta de dos conjuntos de números separados por un guión, por ejemplo, N.º de Reg. EPA 12345-12. El primer conjunto de números es el número de identificación de la empresa y el segundo conjunto de números después del guión es el número del producto.

Además de los productos principales, los distribuidores también pueden vender productos con fórmulas y eficacia idénticas a los productos principales. Aunque los productos de los distribuidores utilizan con frecuencia diferentes nombres de marca, puede identificarlos por su N.º de Reg. EPA de tres partes. Las dos primeras partes del N.º de Reg. EPA coinciden con el producto principal, más un tercer conjunto de números que representa el número de identificación del distribuidor. Por ejemplo, el N.º de Reg. EPA 12345-12-2567 es un producto de distribución con una fórmula y eficacia idénticas al producto principal con el N.º de Reg. EPA 12345-12.

La información sobre los productos enumerados está actualizada según lo indican las fechas en la lista N más actual. Si desea revisar la información de la etiqueta del producto de cualquiera de estos productos, visite nuestro sistema de etiquetas de productos. La inclusión en esta lista no constituye el respaldo de la EPA

Lista de N.º EPA: <https://www.epa.gov/pesticide-registration/list-n-advanced-search-page-disinfectants-coronavirus-covid-19>

### NORMAS

Retire todos los materiales utilizados del sitio y deséchelos; no use cestos de residuos interiores. No utilice los elementos de limpieza del sitio, trapeadores o franelas, para realizar este servicio.

### PROCEDIMIENTO

Póngase el equipo de protección personal (PPE) adecuado.

Trabaje desde el perímetro de cada área hacia adentro, limpie y desinfecte todas las superficies. Ponga especial atención a “los puntos de alto contacto”



## Área común

Aspire todos los pisos de alfombra

Quite el polvo, trapee y friegue todos los pisos duros con un limpiador desinfectante

Limpie y desinfecte las manijas de las puertas, interruptores de luz, teclados, teléfonos, teléfonos inalámbricos, teclados y mouse Desinfecte e higienice todas las superficies duras, incluidas sillas, mesas, escritorios y encimeras despejadas

Limpie y desinfecte las manijas de las puertas y las placas de empuje

Quite el polvo de los pisos de placas y repisas en los pisos comunes

Aspire las ventilaciones (difusores y retornos), luces y ventiladores de hasta 12'

Retire la basura y desinfecte los receptáculos (sala de descanso, cocina, mostradores)

Limpie los vidrios de la entrada en el vestíbulo

## Baños

Quite el polvo, trapee y friegue todos los pisos duros con un limpiador desinfectante

Pase un paño y limpie las manijas de las puertas y los interruptores de luz

Una vez que los baños y todos los accesorios estén limpios (desinfectar el fregadero, el inodoro, los mingitorios y los cambiadores para bebés)

Recargue todos los dispensadores de jabón, toallas de papel y papel higiénico (suministrados por el cliente)

Aspire las ventilaciones (difusores y retornos), luces y ventiladores de hasta 12'

Retire la basura y desinfecte los receptáculos

## Administración / Sala de descanso / Salas de espera

Desinfecte todos los puntos de contacto y superficies duras, incluidas sillas, mesas, mostradores, refrigeradores y microondas (exterior) Aspire todas las alfombras

Quite el polvo, trapee y friegue todos los pisos duros con un limpiador desinfectante

Limpie y desinfecte los bebederos y fregaderos

Retire la basura y desinfecte los receptáculos

## ALCANCE ESPECÍFICO: DESINFECTAR E HIGIENIZAR (SI CORRESPONDE)

- ✓ Limpie todos los espejos con Windex
- ✓ Limpie y desinfecte los mostradores
- ✓ Ventanas interiores del frente de hasta 12'
- ✓ Ventanas exteriores de hasta 12'
- ✓ Limpie los probadores / Limpie los espejos
- ✓ Pase un paño y limpie las máquinas expendedoras
- ✓ Pase un paño y limpie ascensores y escaleras mecánicas (pasamanos, vidrios, acero inoxidable, paneles de control)

## Limpieza

Retire todos los materiales y toallitas contaminadas

Asegúrese de que el edificio sea seguro o consulte con el gerente de las instalaciones

## \*\*Cuidado del piso

Las extracciones de alfombras, la remoción y aplicación de cera en pisos de VCT o la remoción y aplicación de capas son servicios adicionales y se cobran por separado.



## Precios a determinar

**Alcance A (como se definió anteriormente: puntos de alto contacto, las superficies horizontales despejadas incluyen gabinetes y fregado y aspirado de pisos).**

### Supuestos:

- ✓ Disponibilidad de productos químicos adecuados (los principales proveedores requieren el pedido con anticipación)
- ✓ NJS proporcionará la aceptación o el rechazo dentro de las 6 horas en casos de emergencia
- ✓ 24 horas en el sitio (mayor esfuerzo)
- ✓ Las tarifas se aplican solo a los estados continentales de EE. UU.





## Guía para el coronavirus

# Acciones de prevención cotidianas



**Actualmente, no existe una vacuna para prevenir la enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19). La mejor manera de prevenir la enfermedad es evitar la exposición al virus. COVID-19 es una enfermedad respiratoria que puede transmitirse de persona a persona.**

### ACCIONES DE PREVENCIÓN COTIDIANAS

El Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) recomienda realizar acciones cotidianas de prevención para ayudar a prevenir la transmisión de enfermedades respiratorias. Estas acciones preventivas incluyen:

# 1

#### Evite el contacto con personas enfermas :

Evite el contacto estrecho con personas que están enfermas. Si alguien cerca suyo estornuda, tose o muestra alguna otra señal de enfermedad, aléjese.

# 2

#### Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca:

Cuando circule por instalaciones públicas y toque picaportes, pasamanos y otros elementos de alto contacto, sus manos entrarán en contacto con los gérmenes que se encuentran en ellos. NO se toque los ojos, la nariz ni la boca hasta que se haya lavado o desinfectado las manos. Estas partes del cuerpo permitirán al virus ingresar rápidamente, haga todo lo posible por evitar tocarlas.

# 3

#### Quédese en casa si está enfermo:

NO concurra al trabajo o a lugares públicos, si considera que podría estar enfermo. Siempre es mejor informar si se siente enfermo y solicitar atención médica, si fuese necesario. Comuníquese con su supervisor para informarle que no va a presentarse a trabajar. Esto ayudará a prevenir la potencial transmisión del virus a los compañeros de trabajo o a quienes concurran a las instalaciones.

# 4

#### Cúbrase con un pañuelo cada vez que tosa o estornude:

Cúbrase con un pañuelo cuando tosa o estornude, luego tire el pañuelo a la basura. Siempre es mejor llevar un paquete de pañuelos desechables encima, incluso en el hogar, y cubrirse con un pañuelo cada vez que tosa o estornude. Esto ayuda a prevenir la transmisión de la enfermedad a otras personas.



# 5

## Desinfecte las superficies de alto contacto

Tómese el tiempo para desinfectar regularmente las áreas de alto contacto en su hogar y lugar de trabajo, como picaportes, interruptores de luz, manijas de armarios, carritos de compras, fregaderos, dispensadores de jabón, inodoros, teléfonos, teclados, mouse, controles remotos, áreas de preparación de alimentos, mesas y sillas.

***Para obtener más información sobre las técnicas de desinfección adecuadas, consulte nuestra "Guía para el coronavirus: Desinfección de las superficies de alto contacto".***

# 6

## Siga las recomendaciones del CDC en cuanto al uso de máscaras:

En el caso de las personas que se encuentran bien, el CDC NO recomienda actualmente el uso de máscaras para protegerse de enfermedades respiratorias, incluso de COVID-19.

Las máscaras DEBEN utilizarlas las personas que presentan síntomas de COVID-19 para ayudar a prevenir la transmisión de la enfermedad a otras personas. El uso de máscaras también es esencial para los trabajadores de la salud y las personas que cuidan a otras personas en lugares cerrados (en el hogar o en un centro de salud). Las máscaras quirúrgicas no son efectivas para prevenir la propagación de las gotículas que transmiten coronavirus. Si debe estar en contacto directo con una persona infectada, por ejemplo en un centro de salud, la máscara recomendada es la N-95. Las máscaras quirúrgicas no ofrecen la protección adecuada para prevenir la inhalación de gotículas y no lo mantendrán a salvo.

En nuestras ubicaciones y de acuerdo con el CDC, NO recomendamos el uso de máscaras en el lugar de trabajo, excepto en el caso específico de interacción directa con el paciente en nuestras instalaciones de atención médica.

# 7

## Lávese las manos correctamente:

Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón durante al menos 20 segundos, especialmente después de ir al baño, antes de comer y después de sonarse la nariz, toser o estornudar.

Para obtener más información sobre las técnicas adecuadas de lavado de manos, consulte nuestro "afiche de lavado de manos".

# 8

## Utilice un desinfectante de manos como medida de respaldo:

Si no dispone de agua y jabón, use un desinfectante de manos a base de alcohol con al menos un 60 % de alcohol. Es posible que un desinfectante con menor contenido de alcohol no sea eficaz para desinfectar o eliminar el virus de manera adecuada. Lávese siempre las manos con agua y jabón cuando estén visiblemente sucias.

**PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN, VISITE EL SIGUIENTE SITIO WEB DEL CDC:  
[HTTPS://WWW.CDC.GOV/CORONAVIRUS/2019-NCOV/INDEX.HTML](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html)**



# Guía para el coronavirus

# Me siento enfermo

## ¿Qué debo hacer?



### SÍNTOMAS

Se reportaron desde enfermedades con síntomas leves hasta enfermedades graves y muerte por casos confirmados de Coronavirus (COVID-19). Los síntomas incluyen fiebre, tos y dificultad para respirar. Los síntomas podrían aparecer entre los 2 y los 14 días\* posteriores a la exposición.

\*Esto se basa en lo que se ha visto anteriormente como el período de incubación de los virus MERS-CoV.

### PRÓXIMOS PASOS

Si contrajo la enfermedad del coronavirus (COVID-19) o sospecha que está infectado con el virus que causa COVID-19, siga los pasos a continuación para ayudar a prevenir que la enfermedad se propague a las personas de su hogar y comunidad.

# 1

## Quédese en su hogar excepto para recibir atención médica:

Debe restringir las actividades fuera de su hogar, excepto para recibir atención médica. No concurra al trabajo, escuela o áreas públicas. Evite utilizar el transporte público, autos compartidos o taxis.

*Comuníquese con su supervisor inmediatamente si considera que está enfermo.*

# 2

## Tome distancia de las otras personas y las mascotas que viven en su hogar:

**Personas:** Siempre que sea posible, debe permanecer en una habitación en particular y alejado de las otras personas en su hogar. También, debe utilizar otro baño, si esto fuese posible.

**Animales:** No toque a las mascotas u otros animales si está enfermo.

# 3

## Llame con anticipación antes de ir al médico:

Si tiene una consulta médica programada, comuníquese con el proveedor de atención médica e infórmele que tiene o puede tener COVID-19. Esto ayudará a que en el consultorio del proveedor de atención médica se tomen medidas para evitar que otras personas se infecten o se expongan.



4

### Utilice una máscara:

SOLO debe usar una máscara SI ESTÁ ENFERMO y tiene que estar cerca de otras personas (por ejemplo, compartir una habitación o vehículo) o mascotas y antes de ingresar al consultorio de un proveedor de atención médica. Si no puede usar una máscara (por ejemplo, porque le causa problemas para respirar), las personas que viven con usted no deben permanecer en la misma habitación junto a usted o deben usar una máscara si entran a su habitación.

5

### Cúbrase cuando tosa o estornude:

Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo cuando tosa o estornude. Tire los pañuelos desechables usados dentro de la bolsa del cesto de residuos; lávese las manos inmediatamente con agua y jabón durante al menos 20 segundos o lávese las manos con un desinfectante de manos a base de alcohol, que contenga al menos del 60 % al 95 % de alcohol, cubriendo todas las superficies de las manos y frotándolas hasta que las sienta secas.

Utilice preferentemente agua y jabón si las manos están visiblemente sucias.

6

### Evite compartir artículos del hogar de uso personal:

NO debe compartir platos, vasos, tazas, cubiertos, toallas o ropa de cama con otras personas o mascotas en su hogar. Después de utilizar estos artículos, se deben lavar bien con agua y jabón.

7

### Lávese las manos con frecuencia:

Lávese frecuentemente las manos con jabón y agua corriente y limpia durante al menos 20 segundos. Si no dispone de agua y jabón, lávese las manos con un desinfectante de manos a base de alcohol, que contenga al menos el 60 % de alcohol, cubriendo todas las superficies de las manos y frotándolas hasta que las sienta secas. Utilice preferentemente agua y jabón si las manos están visiblemente sucias.

Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca con las manos sucias.

Para obtener más información sobre las técnicas adecuadas de lavado de manos, consulte nuestro "Afiche de lavado de manos".

8

### Limpie las superficies “de alto contacto” todos los días:

Las superficies de alto contacto incluyen mostradores, mesas, picaportes, accesorios de baño, inodoros, teléfonos, teclados, tabletas, mesitas de noche, etc. Además, limpie cualquier superficie que pueda tener sangre, heces o fluidos corporales. Use un aerosol o un paño de limpieza para el hogar, de acuerdo con las instrucciones de la etiqueta. Las etiquetas contienen instrucciones para el uso seguro y eficaz del producto de limpieza, incluidas las precauciones que debe tomar al aplicar el producto, como usar guantes y asegurarse de tener una buena ventilación mientras usa el producto.



# 9

## Controle sus síntomas:

Solicite atención médica inmediata si su enfermedad empeora (por ejemplo, dificultad para respirar).

Antes de solicitar atención médica, llame a su proveedor de atención médica e infórmele que tiene COVID-19 o que lo están evaluando para detectar si lo tiene. Póngase una mascarilla antes de ingresar a las instalaciones. Estos pasos ayudarán al consultorio del proveedor de atención médica a evitar que otras personas en el consultorio o en la sala de espera se infecten o se expongan.

Solicite a su proveedor de atención médica que se comunique con el departamento de salud local o estatal. Las personas bajo seguimiento activo o autocontrol deben seguir las instrucciones proporcionadas por el departamento de salud local o los profesionales de la salud ocupacional, según corresponda.

Si tiene una emergencia médica y necesita llamar al 911, notifique al personal de despacho que tiene o está siendo evaluado para detectar COVID-19. Si es posible, póngase una máscara antes de que llegue el servicio médico de emergencia.

# 10

## Interrupción del aislamiento domiciliario:

Los pacientes con COVID-19 confirmado deben permanecer en aislamiento domiciliario hasta que se considere que el riesgo de transmisión secundaria a otras personas es bajo. La decisión de suspender el aislamiento en el hogar depende de cada caso en particular y se toma junto con los proveedores de atención médica y los departamentos de salud estatales y locales.

**PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN, VISITE EL SIGUIENTE SITIO WEB DEL CDC:  
[HTTPS://WWW.CDC.GOV/CORONAVIRUS/2019-NCOV/INDEX.HTML](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html)**

# Síntomas de coronavirus (COVID-19)

Conozca los síntomas de COVID-19, que pueden incluir los siguientes:



Los síntomas pueden variar, desde síntomas leves hasta enfermedad grave, y aparecen entre los 2 y los 14 días posteriores a la exposición al virus que causa COVID-19.

Solicite asistencia médica de inmediato si alguien presenta **signos de alerta de emergencia de COVID-19.**

- Dificultad para respirar
- Dolor o presión en el pecho persiste
- Confusión reciente
- Dificultad para despertarse o permanecer despierto
- Labios o cara azulada

Esta lista no abarca todos los síntomas posibles. Llame a su proveedor de atención médica si tiene otros síntomas graves o que le preocupan.



# ¡Detenga a los gérmenes! Lávese las manos.

## ¿Cuándo?

- Después de ir al baño
- Antes, durante y después de cocinar
- Antes de comer
- Antes y después de cuidar a alguien enfermo que tiene vómitos o diarrea en el hogar
- Después de cambiarle los pañales o limpiar a un niño que usó el baño
- Después de sonarse la nariz, toser o estornudar
- Después de tocar a un animal, alimentarlo o limpiar sus desechos
- Después de tocar alimentos o golosinas para mascotas
- Después de tocar la basura



## ¿Cómo?



**Humedezca** sus manos con agua corriente y limpia (tibia o fría), cierre el grifo y póngase jabón.



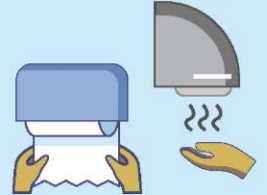
**Enjabónese** las manos frotándolas con el jabón. Asegúrese de enjabonarse el dorso de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas.



**Frote** sus manos durante al menos 20 segundos. ¿Necesita un temporizador? Tararee la canción "Feliz cumpleaños" desde el principio hasta el final dos veces.



**Enjuáguese** bien las manos con agua corriente y limpia.



**Séquese** las manos utilizando una toalla limpia o con aire.

**Mantener las manos limpias es una de las cosas más importantes que podemos hacer para detener la propagación de los gérmenes y mantenernos saludables.**

LIFE IS BETTER WITH

**CLEAN HANDS**



[www.cdc.gov/handwashing](http://www.cdc.gov/handwashing)

Este material fue elaborado por el CDC. La campaña Life is Better with Clean Hands es posible gracias a la asociación de la Fundación CDC, GOJO y Staples. El HHS y el CDC no respaldan productos, servicios ni empresas comerciales.



CS310027-A

# Detenga la propagación de gérmenes


Puede acceder a esta versión en <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/schools-childcare/symptom-screening.html>

**Ayude a prevenir la transmisión de enfermedades respiratorias como COVID-19.**



**6 ft**

Manténgase a una distancia de al menos 6 pies (el largo de 2 brazos aproximadamente) de otras personas.



Cúbrase con un pañuelo cuando tosa o estornude, luego tire el pañuelo a la basura y lávese las manos.



Cuando esté en lugares públicos, use una máscara



No se toque los ojos, la nariz ni la boca.



Limpie y desinfecte objetos y superficies que se tocan con frecuencia.



Quédese en su hogar si está enfermo, excepto para recibir atención médica:



Lávese frecuentemente las manos con jabón y agua durante al menos 20 segundos.



[cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)