

# Protéjase de COVID-19 en una empacadora de carne



## Use mascarilla en todo momento

- Evite tocar la parte delantera de la mascarilla y no empuje la mascarilla debajo de la barbilla para colgar alrededor del cuello
- Quítesela con cuidado durante el almuerzo para comer. Retírela por las orejeras y colóquela en una toalla de papel con el exterior de la mascarilla hacia abajo
- Cámbiesela todos los días y si se ensucia o se moja debe cambiársela con más frecuencia



## Lávese o desinfecte las manos

Lávese las manos de 20 a 30 segundos

- Antes de ponerse la mascarilla y después de quitársela
- Antes de comer
- Después de quitarse los guantes o usar el baño



## No se toque la cara

- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca
- Use el ángulo interno del brazo o un pañuelo desechable para toser o estornudar



## Conozca la políticas de su empleador

- ¿Seré informado si un compañero de trabajo cercano resulta positivo para COVID-19?
- ¿Me pagarán si me enfermo o si necesito ponerme en cuarentena en casa?
- Si estoy enfermo, ¿cuándo puedo volver al trabajo?

## Siga las reglas de distanciamiento social en el trabajo

- Siga el flujo de tráfico dentro de la planta como en los pasillos y en la cafetería
- No se reúnan en grupos (p.ej. durante el proceso de evaluación física al inicio del turno y en el vestuario)



# Protéjase de COVID-19 fuera del trabajo



## Evite compartir el transporte si es posible

- Limite el número de personas en el vehículo
- Asegúrese que hay espacio adecuado entre las personas en el vehículo
- Use mascarilla siempre que hayan otras personas en el vehículo
- Mejore el flujo de aire en el vehículo abriendo la ventana o poniendo el aire acondicionado en el modo de no recirculación



## Siga las reglas de distanciamiento social

- Mantenga 6 pies de distancia de otras personas en lugares públicos
- No visite a familiares o amigos en sus hogares
- Limite a una vez por semana los mandados y las compras en la tienda de comestibles



## Lávese las manos y desinfecte áreas comunes en la casa

- Lávese las manos con agua y jabón frecuentemente de 20 a 30 segundos o use un desinfectante para manos a base de alcohol con al menos 60% de alcohol
- Limpie y desinfecte los objetos y las superficies que se tocan con frecuencia en la casa



## Si alguien en su hogar está enfermo, practique acciones preventivas diarias

- Mantenga a la persona enferma en una habitación separada de otras personas en el hogar
- Siga las precauciones recomendadas y monitoree su estado de salud
- Mantenga las superficies desinfectadas
- Evite compartir artículos personales
- Manténgase informado sobre lo que está sucediendo en su comunidad

## Conozca los síntomas

Los síntomas pueden aparecer de 2 a 14 días después de la exposición al virus. Alguien con todos o algunos de los siguientes síntomas podría tener COVID-19:

- Tos
- Dificultad para respirar (sentir que le falta el aire)
- Fiebre o escalofríos
- Temblores y escalofríos que no ceden
- Dolor muscular
- Dolor de cabeza o de la garganta
- Pérdida reciente del olfato o el gusto



## ¿Qué debe hacer si tiene síntomas de COVID-19?

- Quédese en casa y lejos de otras personas
- Notifique a su trabajo si su horario necesita cambiar
- Llame a su departamento local de salud, a su doctor, o una clínica o póngase en contacto con un promotor de salud
- Busque un sitio para hacerse la prueba