

# CONSEJOS PARA EL CORONAVIRUS (COVID-19)

## SOMOS SU DEPARTAMENTO DE TRABAJO



Department  
of Health



Department  
of Labor



Agriculture  
and Markets

Revisado el 27 de mayo de 2020

## SÍNTOMAS

Los síntomas más comunes de la COVID-19 son fiebre, tos y dificultad respiratoria. Otros síntomas pueden incluir dolor de garganta, cansancio, dolores musculares y otros dolores, y disminución del apetito. La COVID-19 se propaga principalmente a través del contacto entre personas.

## MANTÉNGASE SANO



Lávese las manos durante el día, inclusive al principio, durante y al final de su turno, y antes y después de las pausas para comer. Lávese las manos después de usar el baño.



Lávese las manos con agua y jabón durante 20 segundos con la mayor frecuencia posible. Se recomienda desinfectar las manos si no hay agua y jabón disponibles. El desinfectante para manos no es efectivo si las manos están muy sucias.



+ Desinfecte los objetos personales que necesite llevar al trabajo, como teléfonos celulares o llaves del auto o la vivienda.



Tosa y estornude en un pañuelo de papel (o en la parte interna del codo si es necesario) y deséchelo de inmediato. Lave o desinfecte sus manos.



Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.



Desinfecte los vehículos, las herramientas y los equipos entre usos. No comparta las herramientas y los equipos antes de desinfectarlos.



Mantenga 6 pies (aproximadamente 2 metros) de distancia entre los compañeros de trabajo tanto como sea posible. Evite el contacto físico directo, como dar la mano, abrazar, dar golpes en el puño y el codo.



Cualquier persona mayor de dos años debe cubrirse la nariz y la boca con una mascarilla cuando esté en un público y no pueda mantener la distancia de 6 pies, a menos que no pueda usar una por razones médicas. Los empleadores deben proporcionar mascarillas a los trabajadores, sin costo alguno, para que las usen cuando interactúen con el público.

## PROTEJA A SUS COMPAÑEROS DE TRABAJO



Haga su parte para limpiar y desinfectar regularmente, en forma continua, todas las áreas comunes en el trabajo y en las habitaciones de la casa. Lávese las manos durante 20 segundos con agua y jabón después de limpiar. Los operadores de establecimientos agropecuarios deben proporcionar los suministros de limpieza para las áreas de vivienda y de trabajo:

- Limpie y desinfecte regularmente todas las superficies que se tocan con frecuencia, como picaportes/manijas, grifos de agua, sillas, bancos, mesas y superficies de trabajo.
- Limpie y desinfecte los equipos, las herramientas y los vehículos compartidos.
- Limpie y desinfecte regularmente las áreas que se tocan con frecuencia y superficies en las habitaciones de la casa, como las duchas, las mesadas de cocina, los pisos, los controles remotos y los electrodomésticos.

Esto se debe hacer varias veces durante el día y al final de cada día.

- Siga las instrucciones de la etiqueta y mantenga los productos alejados de los niños.



Abra las ventanas y las puertas para aumentar el aire fresco en las habitaciones y los pasillos, como en duchas, salas de descanso, baños y dormitorios.



Trate de escalonar el uso de áreas comunes, como salas de descanso en el trabajo y áreas comunes en las áreas de vivienda, como la cocina y la sala de estar.



Desinfecte los cestos de ropa. Lave la ropa y la ropa de cama con la mayor frecuencia posible. Deseche los guantes y lávese las manos durante 20 segundos con agua y jabón.

## EVITE LA PROPAGACIÓN DE LA COVID-19

Todos los trabajadores deben:



- Limitar las interacciones con las personas fuera del trabajo
- Evitar los viajes innecesarios.
- Recibir mascarillas de su empleador para su uso, según sea necesario.
- Utilizar mascarillas cuando estén en público y cuando el distanciamiento social no sea posible.
- No compartir el vehículo a menos que sea necesario y utilizar mascarillas cuando estén en vehículos con otras personas.
- Limitar los viajes para salir solo cuando deban obtener artículos esenciales, como comestibles y medicamentos.
- Evitar las multitudes y las reuniones grandes.
- Detener de inmediato el trabajo y notificar a su supervisor si tienen síntomas relacionados con la COVID-19 mientras trabajan. Los trabajadores no pueden ser despedidos y pueden reunir los requisitos para el pago de la licencia por enfermedad remunerada estatal o federal (hasta 14 días de salario).

Los trabajadores con síntomas de COVID-19 o que hayan dado positivo en las pruebas de COVID-19, o que tengan miembros de la familia con síntomas o que hayan dado positivo en las pruebas de COVID-19, deben:



- Informar de inmediato a su supervisor para que puedan asistir con atención médica.
- En caso de emergencias de salud, llame al 911 y notifique al operador del 911 acerca de cualquier síntoma de COVID-19.
- Permanecer aislados en el hogar o en viviendas para trabajadores designadas para trabajadores aislados y confiar en que los departamentos de salud locales y los empleadores cubrirán sus necesidades esenciales, como atención médica, alimentos, medicamentos y servicios de lavandería.

Los trabajadores esenciales no deben regresar al trabajo hasta que:



- Hayan pasado al menos 10 días desde que aparecieron los síntomas por primera vez; y
- Hayan estado al menos 3 días (72 horas) sin fiebre y sin el uso de medicamentos antifebriles; Y
- Haya una mejoría en los síntomas respiratorios, como en la tos y en la dificultad para respirar.

Los trabajadores esenciales que regresen a trabajar después de la cuarentena deben:



- Permanecer en la vivienda cuando no estén en el trabajo, bajo la dirección del Departamento de salud local.
- Confiar en los departamentos de salud locales y los empleadores cubrirán sus necesidades esenciales, como atención médica, alimentos, medicamentos y servicios de lavandería.
- Someterse a un control de temperatura (el empleador proporcionará termómetros) y verificaciones de los síntomas cuando lleguen al trabajo, y al menos cada 12 horas durante el trabajo, y controlarse por su cuenta (es decir, tomarse la temperatura, evaluar los síntomas) dos veces al día cuando estén en casa.
- Utilizar una mascarilla o un barbijo (suministrados por el empleador) mientras interactúen con cualquier persona dentro de los 6 pies (alrededor de 2 metros).

## EMPODÉRESE



Para mantenerse informado, visite: [coronavirus.health.ny.gov/home](https://www.coronavirus.health.ny.gov/home)



Para comunicarse con su departamento de salud local, visite: [https://www.health.ny.gov/contact/contact\\_information/](https://www.health.ny.gov/contact/contact_information/)



La licencia por enfermedad remunerada del estado de Nueva York garantiza la protección laboral de los trabajadores y proporciona una compensación financiera mientras usted se encuentra en cuarentena obligatoria o cuarentena preventiva debido al coronavirus. Para obtener más información, visite: [paidfamilyleave.ny.gov/covid19](https://paidfamilyleave.ny.gov/covid19).



Para acceder a los beneficios por incapacidad, visite: <http://www.wcb.ny.gov/content/main/offthejob/db-overview.jsp>



Para hablar sobre las condiciones del lugar de trabajo, llame al personal bilingüe del Departamento de Trabajo del estado de Nueva York al: **877-466-9757**



Si tiene inquietudes acerca de su ambiente laboral que se relacionan con la COVID-19 o si su empleador le niega la licencia por enfermedad remunerada, puede presentar una queja. Para obtener más información, visite [labor.ny.gov/covidcomplaint](https://labor.ny.gov/covidcomplaint).