

Prevencción COVID-19 Capacitación de actualización 2023

Después de más de dos años de vivir con COVID-19, todos estamos aprendiendo a navegar nuestra nueva realidad con la enfermedad.

Al comienzo de la pandemia, Cal/OSHA desarrolló el [COVID-19 Prevention](#) Reglamento de emergencia diseñado para ayudar a los empleadores a proteger a sus empleados. Cal/OSHA adoptará cambios significativos en la regulación en 2023, según las guías del Departamento de Salud Pública de California. (CDPH), pero el objetivo sigue siendo el mismo, proteger a los empleados.

Este es el momento perfecto para refrescar a los empleados sobre los signos de COVID-19, síntomas y prevención.

Al revisar la información en este *Safety Talk* es importante hablar con su supervisor o representante de recursos humanos si tiene alguna pregunta sobre los procesos y procedimientos específicos de COVID-19 de su Distrito.

SOBRE COVID-19

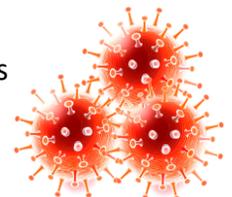
COVID-19 es una enfermedad transmitida por el aire causada por el coronavirus 2 del síndrome respiratorio agudo severo (SARS-CoV-2). Es parte de una gran familia de virus que generalmente causan infecciones respiratorias y pueden provocar enfermedades graves.

Las partículas pueden propagarse por el aire cuando una persona infectada exhala, habla, estornuda o tose. Las partículas pueden viajar más de 6 pies. También se puede transmitir cuando toca una superficie contaminada y luego se toca los ojos, la nariz o la boca; Sin embargo, este tipo de transmisión es menos común.

SIGNOS Y SÍNTOMAS

Síntomas de COVID-19 puede variar de persona a persona. Usted puede tener ningún síntoma, o los síntomas pueden ser muy fuerte. Los síntomas comunes incluyen:

- Fiebre
- Tos o dolor de garganta
- Nariz que moquea
- Congestión sinusal
- Escalofríos
- Dificultad para respirar o dificultad para respirar
- Pérdida del gusto o del olfato
- Jaqueca
- Dolores musculares o dolores corporales
- Fatiga inusual
- Diarrea
- Náuseas o vómitos



PREVENCIÓN DE LA PROPAGACIÓN

La siguiente guía continúa ayudando a prevenir la propagación de COVID-19:

- **Lavado de manos** – El lavado frecuente de manos sigue siendo una fuerte medida de prevención. Lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Use un desinfectante para manos a base de alcohol si no es posible lavarse.
- **Toser** - Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo desechable al toser/estornudar. Si no tiene un pañuelo desechable, tosa o estornude en el codo, no en las manos.
- **Limpieza** – Limpie y desinfecte periódicamente su(s) espacio de trabajo.

POLÍTICAS Y PROCEDIMIENTOS

Las siguientes políticas y procedimientos de COVID-19 están diseñados para protegerlo de los peligros del Coronavirus:

- **Notificación de síntomas** – Es fundamental informar los posibles síntomas a la persona designada en su distrito antes de venir a trabajar o cuando los síntomas primero parezcan. Esto le permitirá su empleador para proporcionarle orientación e instrucciones.
- **Notificación de exposición** – Si ha estado expuesto a un posible caso de COVID-19 en el "lugar de trabajo", su empleador le notificará y recibirá instrucciones y orientación sobre pruebas, cubrirse la cara y otros factores.



- **Investigación** - Su empleador llevará a cabo una investigación para determinar qué empleados han tenido un "contacto cercano" con el caso de COVID-19. Tenga en cuenta que los términos "contacto cercano" y "lugar de trabajo" tienen definiciones específicas según el tamaño y el tipo de espacio de trabajo.
- **Comprobación** – Si tiene síntomas de COVID-19, o si se ha determinado que tuvo un contacto cercano en el lugar de trabajo, su empleador pondrá a su disposición pruebas de COVID-19 sin costo alguno y durante el tiempo pagado.
- **Exclusión en el lugar de trabajo** – Si es necesario excluirlo del lugar de trabajo por tener COVID-19 o un contacto cercano, el empleador le proporcionará información sobre los beneficios relacionados a los que puede tener derecho.
- **Regreso al trabajo** – El CDPH ha desarrollado un conjunto de criterios sobre cuándo los empleados pueden regresar al trabajo. Si ha sido excluido del lugar de trabajo debido a COVID-19 o un contacto cercano, su empleador le aconsejará sobre los criterios de regreso al trabajo.
- **Cubre bocas** – Hay momentos y condiciones en los que el Departamento de Salud Pública de California (California Department of Public Health, CDPH) requerirá cubrirse la cara. Su empleador le brindará orientación en función de las circunstancias específicas. Incluso cuando no se requieren cubiertas para la cara, puede usarlas voluntariamente en el trabajo a menos que cree un riesgo para la seguridad.

