

# Guía Sobre COVID-19 para Trabajadores



## Vigile su salud todos los días

- Chequea su temperatura antes de comenzar su turno, preferiblemente antes de salir de casa.
- Realice un monitoreo regular de los síntomas (tos, dificultad para respirar, dolor de garganta).
- Considere usar una mascarilla o una máscara de tela mientras realiza su trabajo.
- El distanciamiento social (mantenerse a 6 pies de distancia de otras personas) debe practicarse según lo permitan los deberes.
- Siga trabajando mientras no tiene síntomas, no tenga fiebre (> 100.4 °F) y no haya estado expuesto.

## Toma medidas si te enfermas

- Si se enferma con alguno de los síntomas anteriores, no vaya a trabajar. Si tiene síntomas en cualquier momento durante su turno, vaya a casa y aísle inmediatamente.
- Llame a su proveedor de atención médica para realizar pruebas y siga sus recomendaciones. También puede seguir nuestras [recomendaciones para el aislamiento](#).

## Vuelve al trabajo cuando estés sano

Las personas sintomáticas (independientemente de la prueba COVID-19 confirmada) pueden salir del aislamiento después de que ocurrieron **estas 3 cosas**:

- No ha tenido fiebre durante al menos 72 horas (es decir, tres días completos sin fiebre sin el medicamento que reduce la fiebre) **Y**
- Otros síntomas han mejorado (por ejemplo, su tos o falta de aire han mejorado) **Y**
- Han pasado al menos 10 días desde que aparecieron sus síntomas por primera vez

## Si le dicen que estuvo expuesto a una persona diagnosticada con COVID-19

- Informe a su empleador que ha estado expuesto a COVID-19.
- Debe estar en cuarentena por 14 días. Esto significa que no debe ir a trabajar y debe evitar salir de su hogar tanto como sea posible.
- Si no presenta síntomas (tos, dificultad para respirar, dolor de garganta) o fiebre arriba de 100.4 °F, puede regresar al trabajo después de 14 días.
- Si desarrolla síntomas durante la cuarentena, aísle de inmediato y siga las pautas anteriores **Vuelve al trabajo cuando estés sano**.