



COMPANY NAME: \_\_\_\_\_

Special Supplement 1 March 17, 2020

# Coronavirus o virus COVID-19

(Coronavirus or COVID-19)

Coronavirus (o más precisamente, virus COVID-19) nos está afectando a todos, ya sea directa o indirectamente. Aunque no existe una vacuna disponible aún, hay pasos que usted puede tomar que reducirán su posibilidad de contraer el virus. Sus acciones también pueden tener un impacto en la salud de sus compañeros de trabajo, de su familia, así como de su comunidad.

De la misma manera en que usted necesita entender los peligros típicos de la obra de construcción, como de las herramientas de potencia o el equipo pesado, usted necesita entender cómo el virus COVID-19 crea un peligro para usted. Las investigaciones recientes indican que el virus COVID-19 se propaga de dos principales maneras:

- cuando está cerca de una persona infectada (dentro de una distancia de más o menos seis pies), y
- cuando pequeñas gotitas de la tos o estornudo de una persona infectada entran a su boca, nariz, u ojos. Tome en cuenta que estas gotitas son muy pequeñas, con frecuencia invisibles y no las puede usted sentir.

¿Cómo puede protegerse? Aquí les damos tres acciones que puede tomar para reducir la posibilidad de infectarse:

- 1) **Mantenga su distancia.** Trate de quedar a más o menos a seis pies de distancia de cualquier persona enferma. Si hay casos del virus COVID-19 que se estén propagando en su comunidad, trate de mantenerse a por lo menos seis pies de distancia de la mayoría de la gente. Cuando pueda, quédese en casa; de esta manera usted quedará alejado de las personas que pueden estar infectadas incluso si ellos no tienen ningún síntoma aún.
- 2) **Limpie sus manos con frecuencia.** La mejor manera de limpiar sus manos es lavarlas con agua y jabón por espacio de 20 segundos. Si no puede lavarlas, frote un

desinfectante para las manos que contenga por lo menos 60% de alcohol por todas las superficies de sus manos hasta que estén secas.

- 3) **Evite tocar sus ojos, nariz, y boca con manos sin lavar.** Sea consciente en cuanto a mantener sus manos lejos de su cara. ¡Es más difícil de lo que piensa!

¿Cómo puede usted proteger a otras personas? Incluso si usted no ha quedado expuesto al virus, las acciones que tome para reducir su propagación pueden ayudar a proteger a su familia, compañeros de trabajo, amigos, y a las personas mayores o vulnerables en su comunidad. Al reducir la propagación, menos personas se enfermarán en un momento dado. Esta demora hace posible que nuestro sistema del sector salud pueda atender a todos. Esto es lo que usted puede hacer:

- 1) **Cubra la tos o estornudos con un pañuelo desechable.** Luego tire el pañuelo desechable y lávese las manos. Si no tiene un pañuelo desechable, tosa en la parte interior de su codo; asegúrese que su boca y nariz estén cerca de su codo.
- 2) **Limpie y desinfecte.** Use una toallita desechable o aerosol desinfectante para limpiar las manijas de puertas, manijas de fregaderos y escusados, herramientas compartidas, teléfonos, etc.
- 3) **Quédese en casa si está enfermo.** Si piensa que ha estado expuesto al virus COVID-19, o si tiene síntomas del virus, hable con su proveedor del sector salud. Él o ella podrá darle información específica y actualizada sobre lo que debe hacer en su comunidad.

### SAFETY REMINDER

**El distanciamiento social es una buena manera de mantenerse saludable.**

### NOTES:

SPECIAL TOPICS /EMPLOYEE SAFETY RECOMMENDATIONS/NOTES:

---

---

---

---

---

---

---

---

S.A.F.E. CARDS® PLANNED FOR THIS WEEK:

---

---

REVIEWED SDS # \_\_\_\_\_ SUBJECT: \_\_\_\_\_

### MEETING DOCUMENTATION

JOB NAME: \_\_\_\_\_

MEETING DATE: \_\_\_\_\_

SUPERVISOR: \_\_\_\_\_

ATTENDEES: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

*These instructions do not supersede local, state, or federal regulations.*