**Seguridad en el lugar de trabajo para reducir la exposición y transmisión viral**

**Comunicación de muestra al personal sobre el coronavirus (COVID-19)**

Su seguridad y bienestar es muy importante. Mientras continúa el brote del coronavirus (COVID-19), los Estados Unidos también han aumentado la capacidad de pruebas, y los funcionarios detectarán más casos a lo largo del país. La información disponible en este momento sugiere que la mayoría de los casos de COVID-19 son leves. Sin embargo, es importante que practiquemos la etiqueta de tos y estornudo: cubra su tos o estornudo con un pañuelo desechable, y entonces tírelo en la basura, y lávese las manos. Use el interior de su codo si no hay un pañuelo disponible. Lávese las manos a menudo con jabón y agua por al menos 20 segundos. Evite tocarse los ojos, la nariz, y la boca. Asegúrese de limpiar y desinfectar superficies y objetos de alto contacto como pomos de las puertas, mesas, y grifos diariamente. Mantener estas prácticas ayudará a minimizar el potencial de propagar el virus. Los Centros para el control y la prevención de enfermedades tienen [orientación amplia sobre estos procedimientos](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/prevention.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fabout%2Fprevention.html).

**Mantener el autocuidado**

Si está en el trabajo y comienza a sentirse enfermo, notifique a su supervisor. Trabajaremos juntos para obtenerlo la atención que necesita. Si está en casa y sufre algún síntoma respiratorio (tos o dificultad para respirar) o fiebre, debe notificar a su proveedor de atención médica primaria. Tan pronto como sea posible, también debe notificar a su supervisor para que él/ella esté informado. Quédese en casa hasta que su proveedor de atención médica recomiende que regrese al trabajo. También quédese en casa y notifique a su supervisor si está cuidando a un familiar con COVID-19 o síntomas respiratorios en su hogar.

Sea consciente de su propio bienestar general y haga lo mejor que pueda para cuidarse a si mismo también. Participe en el autocuidado al mantenerse conectado a apoyos sociales, descansar lo suficiente, y tomar tiempo para actividades restaurativos (ejercicios, meditación, lectura, actividades al aire libre). Los CDC ofrecen orientación sobre [manejar la ansiedad y el estrés](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/managing-stress-anxiety.html) durante este tiempo de brote de coronavirus. También es posible que la información en esta [hoja de consejos sobre la salud de la conducta](https://store.samhsa.gov/sites/default/files/SAMHSA_Digital_Download/PEP20-01-01-007_2.pdf) sea útil. Nuestra meta es apoyar a usted en cuidarse a si mismo, así como minimizar las oportunidades de propagar la enfermedad a sus colegas, los niños bajo cuidado, y sus familias.