

How to Protect Yourself in the Workplace during a Pandemic

The best strategy to reduce the risk of becoming ill with pandemic influenza is to avoid crowded settings and other situations that increase the risk of exposure to someone who may be infected. If you must be in a crowded setting, minimize your time there. Some basic hygiene and social distancing precautions that can be used in every workplace include the following:

- Stay home if you are sick.
- Wash your hands frequently with soap and water for 20 seconds or with a hand sanitizer if soap and water are not available.
- Avoid touching your nose, mouth and eyes.
- Cover your coughs and sneezes with a tissue, or cough and sneeze into your upper sleeve. Dispose of tissues in no-touch trash receptacles.
- Wash your hands or use a hand sanitizer after coughing, sneezing, or blowing your nose.
- Avoid close contact (within 6 feet) with coworkers and customers.
- Avoid shaking hands and always wash your hands after physical contact with others.
- If wearing gloves, always wash your hands after removing them.
- Keep frequently touched common surfaces (for example, telephones, computer equipment, etc.) clean.
- Try not to use other workers' phones, desks, offices, or other work tools and equipment.
- Minimize group meetings; use e-mails, phones and text messaging. If meetings are unavoidable, avoid close contact (within 6 feet) with others and ensure that the meeting room is properly ventilated.
- Limit unnecessary visitors to the workplace.
- Maintain a healthy lifestyle; attention to rest, diet, exercise and relaxation helps maintain physical and emotional health.

For more information, see *Guidance on Preparing Workplaces for an Influenza Pandemic*, OSHA Publication No. 3327, which can be accessed at www.osha.gov.

For more complete information:

Cómo Protegerse en el Lugar de Trabajo Durante una Pandemia

La mejor estrategia para reducir el riesgo de enfermarse con gripe pandémica es evitar los lugares llenados de gente y otras situaciones que aumenten el riesgo de exposición a alguien que pudiera estar infectado. Si usted tiene que estar en un lugar llenado de gente, reduzca al mínimo el tiempo que tenga que permanecer en él. Algunas precauciones básicas de higiene y distanciamiento social que se pueden usar en todo lugar de trabajo son:

- Quedarse en casa si está enfermo.
- Lavarse las manos con frecuencia con agua y jabón durante 20 segundos o usar un desinfectante de manos si no hay agua y jabón disponibles.
- Evitar tocarse la nariz, la boca y los ojos.
- Cubrirse con un pañuelo desechable al toser y estornudar, o hacerlo contra la parte superior de la manga. Tirar los pañuelos desechables en botes de basura que no haya que tocar con las manos.
- Lavarse las manos o usar un desinfectante de manos después de toser, estornudar o sonarse la nariz.
- Evitar el contacto estrecho (dentro de un radio de 6 pies) con compañeros de trabajo y clientes.
- Evitar darse las manos y lavárselas siempre después de estar en contacto físico con otras personas.
- Si se usan guantes, lavarse siempre las manos después de quitárselos.
- Mantener limpias las superficies comunes que se toquen con frecuencia (por ejemplo, teléfonos, equipos de computadora, etc.).
- Tratar de no usar el teléfono, escritorio, oficina u otras herramientas de trabajo y equipo de otros trabajadores.
- Reducir al mínimo las reuniones en grupo; usar mensajes electrónicos, teléfonos y mensajes de texto. Si las reuniones son inevitables, tratar de no estar en estrecho contacto (menos de 6 pies) con otras personas y asegurarse que la sala de reunión esté bien ventilada.
- Limitar el número de visitantes innecesarios al lugar de trabajo.
- Mantener un estilo de vida saludable; el descanso, dieta, ejercicios y relajamiento ayudan a mantener la salud física y emocional.

For Para más información, vea la Publicación No. 3364 de OSHA titulada: *Guía sobre la Preparación de los Lugares de Trabajo para una Pandemia de Gripe*, a la cual puede tener acceso en el sitio www.osha.gov.

Para un información más completa: