

# Empleados de manufactura

Cosas que pueden hacer dentro y fuera del lugar de trabajo para protegerse y proteger a sus compañeros del COVID-19

Versión accesible: <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/guidance-manufacturing-workers-employers.html>



## QUÉDESE EN CASA si está enfermo.

### **Síntomas** a los cuales hay que prestar atención:

- Tos
- Falta de aliento o dificultad para respirar
- Fiebre
- Escalofríos
- Dolor muscular
- Dolor de garganta
- Pérdida reciente del gusto o del olfato

### **Evite el contacto con los demás mientras esté enfermo**

- Quédese en una habitación específica en su casa y lejos de otras personas lo más posible
- Hable con un médico y su supervisor sobre cuándo puede regresar al trabajo



## **Mantenga al menos 6 pies de distancia (aproximadamente 2 brazos de adultos de largo) de las otras personas en el trabajo y en su comunidad lo más posible.**

- Quédese al menos a 6 pies de distancia cuando esté conversando, cuando esté en los vestuarios, los pasillos o corredores, y cuando entre y salga de su lugar de trabajo
- No comparta bebidas o alimentos con compañeros de trabajo
- Las herramientas se deben [limpiar y desinfectar](#) de manera regular, especialmente cuando cambie de estación de trabajo o utilice otro conjunto de herramientas
- Si es posible, no comparta vehículos ni haga *carpool*



## **Mientras esté en el lugar de trabajo y en público, use una cubierta de tela para la cara que cubra la nariz y la boca**

- Ajustese bien la cubierta, pero que quede cómoda, contra los lados de la cara
- Cuando se quite la cubierta, trate de no tocarse los ojos, la nariz o la boca, y lávese las manos de inmediato
- Lave o reemplace la cubierta para la cara después de usarla
- Reemplace la cubierta para la cara cuando esté mojada o sucia
- Siga usando el equipo de protección personal (EPP) requerido para sus tareas laborales normales

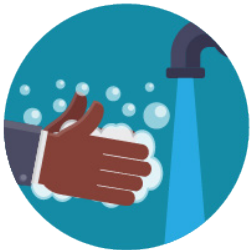


[cdc.gov/coronavirus-es](https://cdc.gov/coronavirus-es)



### **No se toque los ojos, la nariz ni la boca**

- Con las manos sin lavar
  - Mientras tenga los guantes puestos
  - Mientras se esté ajustando o quitando la cubierta para la cara o las gafas protectoras
- 



Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos o use un **desinfectante de manos** que contenga al menos un 60 % de alcohol:

- Antes y después de los turnos y descansos laborales
  - Después de sonarse la nariz, toser o estornudar
  - Después de ir al baño
  - Antes de comer
  - Antes y después de preparar alimentos
  - Después de colocarse, tocar o quitarse la cubierta de tela para la cara
- 



### **Cúbrase la nariz y la boca al toser y estornudar**

- Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo desechable o, si no lo tiene, use la parte interna del codo
- Bote los pañuelos desechables usados a la basura
- Después de toser o estornudar, lávese las manos de inmediato o use un desinfectante de manos que contenga al menos un 60 % de alcohol