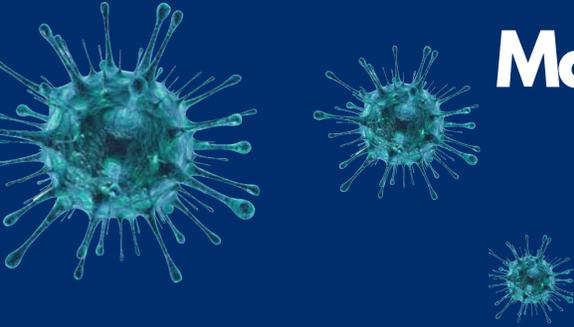


# Tras la Reapertura: Lo Que Necesita Saber Para Mantenerse a Salvo del COVID-19



Algunos condados están abriendo negocios con cautela y muchas personas están confundidas acerca de lo que eso significa para su seguridad. Hay muchas maneras de mantener a usted y a sus seres queridos a salvo, incluso con los cambios en las órdenes de refugio en casa. Aquí hay algunas cosas que puede hacer para mantenerse seguro mientras que las restricciones se alivian.

## CUANDO DEBE DE LAVARSE LAS MANOS

Lavarse las manos es una de las mejores maneras de evitar que los gérmenes se propaguen y así, protegerse de las infecciones. Para evitar la transmisión de COVID-19, es importante lavarse las manos en los siguientes casos:

- Después de estar en un lugar público.
- Después de tocar artículos que pueden ser tocados con frecuencia por otras personas.
- Antes de tocarse la cara, especialmente los ojos, la nariz o la boca.
- Antes de preparar alimentos o de comer.<sup>1</sup>



## CÓMO LAVARSE LAS MANOS CORRECTAMENTE

- Humedezca las manos con agua limpia y corriente (caliente o fría), apague el grifo y aplique jabón.
- Frote las manos con el jabón, envuelva la parte posterior de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas.
- Frota sus manos durante al menos 20 segundos. Una buena manera de medir esto es cantando los ABCs mientras se lave las manos.
- Enjuáguese bien las manos con agua limpia y corriente.
- Séquese las manos con una toalla limpia o séquelas al aire.<sup>1</sup>



## CÓMO USAR UNA MÁSCARA CORRECTAMENTE

Los CDC recomiendan usar coberturas faciales cuando salga a áreas públicas donde puede ser difícil mantenerse seis pies de distancia física. A continuación se indican las instrucciones para usar correctamente una máscara:

- Antes de ponerse una máscara, lávese las manos con agua y jabón o use desinfectante de manos.
- Cúbrase la boca y la nariz con la máscara.
- Asegúrese de que no haya huecos entre la máscara y la cara.
- Evite tocarse la máscara cuando la este usando (en caso de que la toque, desinfecte sus manos).
- En cuando la máscara esté húmeda, reemplácela por una nueva (no reutilice las máscaras de un solo uso).
- Cuando se quite la máscara, retírala por detrás. para que no toque la cara ni la parte frontal de la máscara.
- Lávese o limpie las manos inmediatamente después de desechar la máscara.<sup>2</sup>

## CÓMO DESINFECTAR SUPERFICIES

Mientras que la limpieza elimina los gérmenes y la suciedad de las superficies, la desinfección mata los gérmenes en las superficies, lo que reduce aún más el riesgo de infecciones por COVID-19. Por lo tanto, es importante desinfectar y limpiar áreas frecuentemente tocadas como mesas, puertas, escritorios, electrónicos, fregaderos y grifos.<sup>3</sup>

Use guantes desechables para limpiar y desinfectar. Asegúrese de lavarse o limpiarse las manos después de quitarse los guantes correctamente.

Utilice productos aprobados por la EPA para desinfectar superficies.<sup>3</sup>

Alternativamente, puede preparar una solución de lejía mezclando 5 cucharadas de cloro por galón de agua o 4 cucharaditas por cuarto de agua.<sup>3</sup> Vea este video para aprender a preparar una solución correctamente.

## CÓMO MANTENER UN SISTEMA IMUNE SALUDABLE

- **MANTÉNGASE ACTIVO:** Hacer ejercicio es una manera eficaz de mejorar su sistema inmunológico. Las investigaciones han demostrado que simplemente elevar la temperatura corporal puede ayudar a matar gérmenes. Los CDC recomiendan 150 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada o 75 minutos de actividad física de intensidad vigorosa.<sup>5</sup>
- **COMA SALUDABLE:** Trate de disfrutar de una dieta mediterránea, rica en frutas, verduras, cereales integrales y grasas saludables (pescado graso, frutos secos y aceite de oliva). Una dieta mediterránea es alta en nutrientes como la vitamina C, zinc y otros antioxidantes que pueden reducir la inflamación y combatir infecciones.<sup>5</sup>
- **MANEJE EL ESTRÉS:** Una mala salud mental afecta negativamente a su sistema inmunológico, lo que conduce a más hormonas del estrés y las hormonas del estrés inhiben su sistema inmunológico.<sup>5</sup>
- **DESCANSE:** La falta de sueño aumenta las hormonas del estrés que, a su vez, inhiben el sistema inmunitario. Los adultos deben tratar de dormir al menos 7 horas cada noche.<sup>5</sup>
- **SUPLEMENTOS:** Usted conoce mejor su cuerpo, así que compre suplementos que pueden hacer falta. Por ejemplo, muchos de nosotros estamos pasando más tiempo en interiores por lo que puede faltar la vitamina D. Además, tratar de cocinar con hierbas como ajo, jengibre, romero, orégano y cúrcuma porque tienen propiedades antiinflamatorias que mejoran su sistema inmunológico.<sup>5</sup>

## ELECTRÓNICOS

Hay personas que están preocupadas por cómo desinfectar sus electrónicos, como los teléfonos, que pueden tener más gérmenes que un asiento del inodoro. Para la desinfección de pantallas electrónicas:

- Use una toallita de 70% alcohol isopropílico o toallitas desinfectantes de Clorox.
- No utilice cloro.
- Evite la humedad en cualquier abertura.<sup>4</sup>



# Protección Contra COVID-19 en el lugar de trabajo

Si va a reabrir su negocio, hay varias medidas para considerar para protegerse a sí mismo y a sus empleados de la transmisión de COVID-19. Varios lugares de trabajo, como los hospitales, ya tienen normas estrictas que los empleados y el público en general deben cumplir. Sin embargo, esta guía es para apoyar a empleadores que no tengan reglas para combatir el COVID-19 y están buscando alguna orientación.

## CÓMO ADAPTAR EL LUGAR DE TRABAJO PARA PREVENIR EL COVID-19

- Identifique posibles exposiciones al COVID-19. Estas incluyen áreas de trabajo, así como tareas de trabajo como reuniones de grupo grandes o áreas comunes (por ejemplo, sala de descanso, cocina, salas de reuniones, etc.). Elimine o reduzca estas exposiciones mediante la implementación de nuevas reglas y procedimientos. Hable con los empleados acerca de los cambios y busque su opiniones.
- Aumente el intercambio de aire en el edificio y reduzca o elimine la recirculación, asegurándose de que todos los sistemas de ventilación funcionan correctamente.
- Determine si es necesario un equipo de protección personal (EPP). Por lo general, se requiere EPP cuando habrá contacto con sangre, fluidos corporales o secreciones respiratorias. Si es así, entonces provee a los empleados y enseñeles su uso correcto. Las cubiertas faciales de tela no se consideran EPP. Si no es necesario EPP, siga fomentando las cubiertas de tela facial como protección.
- Establezca reglas para continuar el distanciamiento físico siguiendo la regla estándar de seis pies. Algunas maneras de hacerlo es mediante la implementación de sitios de trabajo flexibles (trabajando en casa), el ajuste de las horas de trabajo para limitar el número de empleados en un lugar de trabajo, modificar el espacio de trabajo para aumentar el espacio de trabajo entre lo empleados y al cerrar o limitar el acceso a áreas comunes donde los empleados socializan.<sup>6</sup>

## HOW TO PREVENT TRANSMISSION AMONG EMPLOYEES

- Anime a los empleados que están enfermos, que muestren síntomas o tengan a un familiar enfermo que se queden en casa.
- Considere la posibilidad de realizar pruebas para el COVID-19. Estos pueden ser virtuales o diarios en persona (con distanciamiento físico, barreras o equipo de protección). Por ejemplo, comprobar la temperatura de los empleados antes de entrar en las instalaciones. Haga que estas proyecciones sean lo más privadas posible.
- Eduque a los empleados sobre las acciones que pueden tomar individualmente (como la información proporcionada anteriormente).
- Para los empleados que viajan diariamente al trabajo usando el transporte público o el viaje compartido, considere ofrecer apoyo, cómo cambiar sus horas de trabajo para viajar durante los momentos menos ocupados.<sup>6</sup>



## CONSEJO EXTRA

**APOYE LA SALUD GENERAL DE SUS EMPLEADOS:** Casi el 40% de las personas dicen que su empresa no ha preguntado cómo están desde que comenzó la pandemia. La salud mental y general de los empleados es tan importante como el trabajo que están proporcionando. Apoye su salud mental iniciando conversaciones consistentes de salud mental, preguntándoles si están bien, demostrando que los escucha, y compartiendo recursos de salud mental disponibles.<sup>7</sup>

## CONSEJOS DE HARC



Nuestro asistente de investigación, Jerry, siempre lleva desinfectante de manos y crema de manos en su bolso cada vez que sale de la casa para comprar comestibles o para hacer ejercicio. Recomienda mantener la crema de manos cerca para combatir las manos secas y agrietadas, especialmente porque las manos generalmente comienzan a mostrar los primeros signos del envejecimiento.

Nuestro investigador asociado, Chris, guarda desinfectante de manos y Clorox de limpia en su auto para cuando salga de la casa. Es tan fácil tocar objetos y superficies sin darse cuenta (incluso cuando tienes cuidado), así que cuando vuelve a su auto, desinfecta sus manos, y luego limpia todo.



El marido de nuestra CEO, Jenna, hace todas las compras. Su marido, Braden, practica el método de "una mano limpia, una mano sucia": lleva un guante de látex en una mano y sólo usa esa mano para tocar cosas que otras personas pueden haber tocado. Para minimizar la exposición, va de compras solo y le envía fotos a Jenna de cosas que podrían querer. De esta manera sólo uno de ellos está expuesto, pero ambos pueden opinar en las compras.



Para obtener más recursos relacionados con COVID-19, visite: [HARCdata.org/covid-19](https://HARCdata.org/covid-19)

Esta infografía fue posible gracias a:



**COLLEGE**  
*of the* **DESERT**

### BIBLIOGRAFÍA:

- <https://www.cdc.gov/handwashing/when-how-handwashing.html>
- <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/when-and-how-to-use-masks>
- <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/cleaning-disinfection.htm>
- <https://www.healthline.com/health-news/how-to-clean-your-phone-during-outbreak>
- [https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/guidance-business-response.html?](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/guidance-business-response.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fspecific-groups%2Fguidance-business-response.html)  
[CDC\\_AA\\_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fspecific-groups%2Fguidance-business-response.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/guidance-business-response.html)
- <https://aiha-assets.sfo2.digitaloceanspaces.com/AIHA/resources/Guidance->
- <https://www.aarp.org/health/healthy-living/info-2020/boosting-immune-response.html>