



# LISTA DE VERIFICACIÓN DE SEGURIDAD RELACIONADA CON EL COVID-19 PARA TRABAJADORES DE LA CONSTRUCCIÓN PARA EMPLEADOS

Versión accesible: <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/organizations/construction-worker-checklists.html>

Los CDC tienen la siguiente lista de verificación para compartir maneras en que los trabajadores de la construcción pueden protegerse a sí mismos, a miembros del personal y a las comunidades, y desacelerar la propagación del COVID-19. Esta herramienta concuerda con [Lo que deben saber los trabajadores de la construcción acerca del COVID-19](#).

| MONITOREO   |   |
|---|---|
|   | Esté atento a los <a href="#">síntomas</a> del coronavirus 2019 (COVID-19), como tos, falta de aire o dificultad para respirar, fiebre, escalofríos, dolores musculares, dolor de garganta o pérdida reciente del gusto o del olfato.   |
|   | No vaya a trabajar si tiene alguno de los síntomas mencionados antes.   |
|   | Si está <a href="#">enfermo de COVID-19 o cree que tiene COVID-19</a> , debe <a href="#">aislarse</a> (apartarse de las otras personas en una habitación separada) y seguir las <a href="#">medidas recomendadas por los CDC</a> para ayudar a prevenir la propagación del COVID-19. El aislamiento permite mantener a la persona infectada por el SARS-CoV-2 —el virus que causa el COVID-19— alejada de los demás, aun en su casa.  |
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Si ha tenido <a href="#">contacto cercano</a> con una persona con COVID-19 (estuvo dentro de los 6 pies o 2 metros de distancia por un tiempo total acumulado de 15 minutos o más en un periodo de 24 horas), debe <a href="#">ponerse en cuarentena*</a> por 14 días después de la última exposición. (Si bien los CDC continúan recomendando una cuarentena de 14 días, hay opciones para acortar el periodo de cuarentena después de los 7 o los 10 días, con base en ciertas condiciones, como los resultados de las pruebas de detección). La <a href="#">cuarentena</a> mantiene a alguien <i>que podría haber estado expuesto</i> al virus alejado de los demás.</li> <li>• Quéedese en casa por 14 días (ver arriba) después del último contacto con el caso confirmado de COVID-19.</li> <li>• Mantenga el distanciamiento social (al menos 6 pies o 2 metros de las otras personas).</li> <li>• Monitoreese en busca de <a href="#">síntomas</a> (tómese la temperatura dos veces al día, preste atención por si tiene fiebre —si se siente afebrado o tiene una temperatura medida de 100.4 °F o más—, tos o dificultad para respirar).</li> <li>• Evite el contacto con <a href="#">personas que tengan mayor riesgo</a> de enfermarse gravemente a causa del COVID-19, como los <a href="#">adultos mayores</a> y las personas con <a href="#">ciertas afecciones</a>.</li> <li>• <i>Comuníquese con el coordinador de recursos humanos o de la unidad de salud de los trabajadores.</i></li> </ul> |
| <b>Nombre de la persona que debe contactarse en recursos humanos o en la unidad de salud de los trabajadores:</b> |   |
| Correo electrónico:   | Teléfono:   |
| LIMPIEZA, DESINFECCIÓN E HIGIENE  |   |
|   | <p>Practique la <a href="#">higiene de las manos</a>, la higiene respiratoria y las normas de higiene para la tos, así como la <a href="#">limpieza y desinfección</a>.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Use agua y jabón para lavarse frecuentemente las manos (por al menos 20 segundos), y toallas de papel para secárselas.</li> <li>• Use un <a href="#">desinfectante de manos</a> con al menos un 60 % de alcohol a menudo, cuando no sea fácil lavarse las manos.</li> <li>• Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo desechable o la parte de arriba de la manga al toser o estornudar.</li> <li>• Cuando sea posible, evite compartir objetos y equipos con otros empleados, incluidos los teléfonos, los escritorios u otras mesas de trabajo, herramientas y equipos.</li> <li>• Lave y desinfecte los objetos y las superficies que se tocan frecuentemente, como herramientas compartidas, máquinas, vehículos y otros equipos, barandas, escaleras, manijas de puertas, y baños portátiles. Las superficies que estén visiblemente sucias deben limpiarse con agua y jabón antes de desinfectarlas.</li> </ul>  |



## DISTANCIAMIENTO SOCIAL Y MASCARILLAS

Siga las [guías de distanciamiento social](#) y [uso de mascarillas](#):

Mantenga al menos 6 pies o 2 metros de distancia (aproximadamente el largo de 2 brazos) entre trabajadores, siempre que sea posible.

Mantenga el distanciamiento social durante los descansos y cuando coma.

Evite las áreas cerradas, como casas móviles y espacios reducidos.

Póngase una mascarilla en los lugares de trabajo, especialmente cuando sea difícil mantener el distanciamiento social.

Póngase una mascarilla que le cubra la nariz y la boca para lograr la máxima protección (no se ponga la mascarilla alrededor del cuello o sobre la frente).

No toque la parte de afuera de la mascarilla cuando la tenga puesta; si lo hace, lávese las manos o use un [desinfectante de manos](#) con al menos un 60 % de alcohol para desinfectarse.

Tenga cuidado de no tocarse los ojos, la nariz ni la boca al quitarse la mascarilla, y lávese las manos de inmediato después de hacerlo, a menos de que se las haya lavado recientemente.

Las mascarillas no reemplazan la protección respiratoria cuando se requiere el uso de respiradores.

## SALUD MENTAL

Reconozca los factores que pueden contribuir al estrés relacionado con el trabajo o el hogar. [Factores comunes que pueden contribuir al estrés](#) durante una pandemia:

- Preocupación por el riesgo de estar expuesto al virus en el trabajo.
- Falta de acceso a las herramientas y los equipos necesarios para realizar su trabajo.
- Conflictos en casa.
- No tomarse un tiempo para relajarse.
- Sensación de que no está contribuyendo lo suficiente en su trabajo o sentir culpa por no estar contribuyendo en la primera línea.
- Incertidumbre sobre el futuro de su lugar de trabajo o de su empleo.
- Tener que adaptarse a un lugar u horario de trabajo diferente.

Algunas maneras de abordar el estrés y desarrollar la capacidad para adaptarse y recuperarse (resiliencia) incluyen lo siguiente:

- Mantenga un [horario regular para dormir](#).
- Haga pausas en el trabajo para estirarse, hacer ejercicio o conversar con los colegas, compañeros de trabajo, familiares y amigos que le brinden apoyo.
- Pase tiempo al aire libre, ya sea haciendo actividad física o relajándose.
- Practique las [técnicas de conciencia plena \(relajación\)](#).
- [Infórmese](#) sobre el COVID-19. Sepa cómo [protegerse a sí mismo y a los demás](#). Comprender el riesgo y compartir información correcta con sus seres queridos puede reducir el estrés y ayudarlo a conectarse con los demás.
- Conéctese con los demás. Hable con personas en las que confíe sobre sus preocupaciones, cómo se siente o cómo la pandemia del COVID-19 lo está afectando. También piense en la posibilidad de usar los programas de asistencia a empleados u otros recursos que podrían estar disponibles para usted.

**Nombre de la persona que debe contactarse para el programa de asistencia a empleados:**

**Correo electrónico:**

**Teléfono:**

**Recursos:**

- Línea Nacional de Prevención del Suicidio: 1-800-273-TALK (1-800-273-8255)
- Línea Nacional contra la Violencia Doméstica: 1-800-799-7233 y línea TTY 1-800-787-3224
- Línea de Ayuda para Sobrellevar la Angustia Provocada por Desastres: llame al 1-800-985-5990 o envíe un mensaje de texto que diga Háblanos al 66746
- Línea Nacional de Ayuda de la Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA): 1-800-662-HELP (4357)

\* Nota: La cuarentena mantiene a alguien que podría haber estado expuesto al virus alejado de los demás. El aislamiento mantiene a la persona infectada por el virus alejada de los demás, aun en su casa.