

LISTA DE VERIFICACIÓN PARA TODOS LOS EMPLEADOS DE OFICINA Página 1 de 1

Todas las personas deben usar una cobertura facial (sobre la nariz y la boca) cada vez que no sea posible mantener 6 pies de distanciamiento social de otra persona que no forme parte de su hogar.

Los siguientes son las recomendaciones de salud para todos los empleados en oficinas en Texas. Estas recomendaciones de salud no limitan los protocolos de salud que los individuos pueden adoptar. Se anima a las personas a adoptar protocolos adicionales consistentes con sus necesidades y circunstancias específicas para ayudar a proteger la salud y seguridad de todos los tejanos.

El virus que causa COVID-19 puede ser transmitido a otros por personas infectadas que tienen pocos o ningún síntoma. Incluso si una persona infectada solo está levemente enferma, las personas a las que la transmite pueden enfermarse gravemente o incluso morir, especialmente si esa persona tiene 65 años o más con afecciones de salud preexistentes que la ponen en mayor riesgo. Debido a la naturaleza oculta de esta amenaza, todos deben seguir rigurosamente las prácticas especificadas en estas recomendaciones. El virus que causa COVID-19 sigue circulando en nuestras comunidades. Debemos seguir observando las prácticas que protegen a todos, incluyendo a los más vulnerables.

Tenga en cuenta que la orientación de salud pública no puede anticipar cada situación única. Las personas deben mantenerse informadas y tomar medidas basadas en el sentido común y el buen criterio que protegerán la salud y apoyarán la revitalización económica.

Recomendaciones de salud para personas:

- Las personas deberían, en la medida de lo posible, minimizar el contacto personal con otras que no formen parte del hogar. El minimizar el contacto personal incluye mantener 6 pies de distancia de las personas. Si tal distanciamiento de 6 pies no es factible, otros métodos deben ser utilizados para disminuir la propagación del COVID-19, tales como como lavarse o desinfectar las manos con frecuencia y evitar compartir utensilios u otros objetos comunes.
- Realice un autoexamen antes de ingresar a una oficina para intentar detectar cualquiera de los siguientes signos o síntomas de una posible COVID-19, ya sean estos nuevos o que empeoran:
 - Tos
 - Falta de aire o dificultad para respirar
 - Escalofríos
 - Temblor repetido con escalofríos
 - Dolor muscular
 - Dolor de cabeza
 - Dolor de garganta
 - Pérdida del gusto u olfato
 - Diarrea
 - Sentirse febril o tener una temperatura medida mayor o igual a 100.0 grados Fahrenheit (37 grados Celsius)
 - Contacto cercano sabido con una persona cuya COVID-19 ha sido confirmada por un laboratorio.
- Lave o desinfecte sus manos al ingresar a una oficina y después de cualquier interacción con empleados, proveedores, clientes o artículos en la oficina.
- Limite la capacidad de personas dentro de los ascensores a cuatro personas a la vez, estando cada una ubicada en una esquina diferente del mismo, para evitar el contacto cercano. En los ascensores, el uso de mascarillas se recomienda encarecidamente. En caso de que las personas que no deseen subirse a un ascensor, deben asegurarse de que las escaleras estén habilitadas. Según corresponda, las personas sujetas a la Ley para Estadounidenses con Discapacidades pueden viajar en los ascensores solos o acompañados su cuidador.
- Lleve consigo desinfectante de manos y utilícelo de forma regular cuando esté en la oficina, especialmente tras entrar en contacto con personas que no formen parte de su hogar.