

MANTENTE SEGURO EN EL TRABAJO

El Centro para el Control de Enfermedades (CDC) tiene pautas para los lugares de trabajo durante la pandemia de COVID-19. Las prácticas de Marsden se basan en las recomendaciones de CDC y están destinadas a cumplir con los requisitos de OSHA. Esta línea de tiempo muestra cómo aplicar las pautas de CDC a lo largo de la jornada laboral. [Lea más sobre cómo mantenerse seguro en el trabajo en la página web de CDC.](#)

ANTES DE IR ALTRABAJO



Verifique su temperatura dos horas antes de presentarse al trabajo. Informe a su gerente si tiene fiebre o si se siente enfermo y se queda en casa.



Informe a su gerente y quédese en casa si alguien cercano a usted o que vive en su hogar está enfermo con síntomas de resfriado o gripe.



Cubra su piel expuesta, use mangas largas (debajo de la camiseta de su empresa está permitido), pantalones largos y sus zapatos antideslizantes.



Use una máscara si es requerido como parte de su EPP, si viaja en un vehículo con alguien o si ha estado en contacto cercano con alguien que tiene un caso sospechoso o confirmado de COVID-19. Si tiene una máscara quirúrgica o anti polvo o un pañuelo que desee usar en el trabajo, incluso si no es necesario para su trabajo, puede hacerlo. No comparta su máscara con otros. [Aprenda cómo hacer su propia máscara.](#)

EN EL TRABAJO



Use el equipo de protección personal (EPP) que le proporciona Marsden y que CDC u OSHA requieren para el trabajo que está haciendo.



Evite tocarse la cara.



Lávese las manos cuando llegue al trabajo y nuevamente antes de irse a casa. Lávese las manos antes y después de usar guantes. Lávese las manos con frecuencia (lávese durante 20 segundos y enjuague durante 10 segundos). Use desinfectante para manos como protección adicional si está disponible. [Video de cómo lavarse las manos adecuadamente.](#)



Manténgase a seis pies (aproximadamente dos brazos de distancia) de otros, aun cuando use una mascarilla o pañuelo, incluso en los descansos. No se reúna en grupos (de ningún tamaño) en ningún lugar donde no puedan mantener una distancia de 6 pies entre sí.



Solo puede estar una persona a la vez en un elevador, incluso cuando use una mascarilla o pañuelo.



Mantenga una distancia de 6 pies cuando registre la entrada y salida. Desinfecte el teléfono antes de usarlo. Use el altavoz del teléfono cuando sea posible para mantenerlo alejado de su cara.



No comparta su comida. No comparta radio, teléfonos, auriculares, utensilios para comer ni ningún otro dispositivo o herramienta que se use cerca de los ojos, la nariz o la boca, a menos que se desinfecten antes y después de cada uso. Nunca comparta su máscara.



Cubra su tos y estornudos: use la curva de su brazo y codo o use pañuelo facial e tírelo inmediatamente a la basura.



No salude dando la mano. Mantenga una distancia de 6 pies entre usted y los demás en todo momento, incluso si usa una mascarilla o pañuelo.



Si cree que ha estado expuesto a COVID-19 en el trabajo, busque un lugar privado lejos de los demás para llamar a la línea de ayuda COVID-19 (866-216-3782). Si es posible, salga afuera para hacer la llamada.

DESPUÉS DEL TRABAJO



Quítese y deje sus zapatos en la parte exterior de su casa. Quítese cualquier EPP opcional y de estar sucio, deséchelo en la basura de la parte exterior de su casa.



Lávese las manos inmediatamente al entrar a su casa. Desinfecte cualquier EPP que usará nuevamente para trabajar. Lave su ropa de trabajo y báñese.