



Una Guía para el Empleador

Cómo preparar y adaptar su entorno laboral

01. [Introducción](#)
02. [Cómo prepararse](#)
03. [Los empleados regresan](#)
04. [Disponibilidad permanente de apoyo, herramientas y recursos](#)
05. [Anexo](#)

01.

Esta guía de base es la primera en su tipo y tiene por objeto ayudarle, independientemente de dónde usted se encuentre en el proceso: ya sea que esté considerando reabrir sus puertas a la comunidad, recibiendo a sus empleados de regreso en las instalaciones o adaptándose a un nuevo entorno.

Sabemos que cada compañía es diferente, y usted es quien mejor conoce la suya. La manera en que su compañía va a funcionar, muy probablemente, será y se sentirá diferente a como era antes. Es importante ser flexible a medida que las normas y los lineamientos federales y estatales van cambiando. También es importante ser flexible con sus empleados, en relación con las licencias por enfermedad y otras medidas y políticas de apoyo para aquellos que estén cuidando de niños o familiares. Esta guía debe ser usada en conjunto con las Órdenes Ejecutivas de la Gobernadora y los reglamentos de su industria, que tienen prioridad.

Spectrum Health está dedicado a la salud y la seguridad de nuestras comunidades. Con el consejo de expertos sobre control de infecciones, recursos prácticos y más, le guiaremos a través de los pasos y recursos a tener en cuenta para ayudarle a aumentar la seguridad y minimizar los riesgos para usted, sus empleados y sus clientes.

Estamos aquí para ayudar.

Spectrum Health - Línea telefónica de información para el empleador:

616.486.1075, abierto de 6 AM a 6 PM.

Ayuda gratuita para preguntas relativas a la COVID-19: exposición, equipamiento de protección personal, consejos en situaciones individuales y más. Si usted tiene síntomas, llame a la línea telefónica de información para el empleador y obtendrá una evaluación inicial. Las pruebas de detección requieren una orden médica y una cita.

[Página web de recursos para el empleador](#)

Un núcleo de información en línea, que reúne todos los recursos disponibles para el empleador, incluyendo la línea telefónica de información, un verificador de síntomas, las pautas de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (*Centers for Disease Control, CDC*) y una selección de preguntas frecuentes.

[Verificador de síntomas](#)

Un sitio móvil gratuito para que los empleados verifiquen la posible presencia de síntomas de COVID-19 antes de reportarse al trabajo. Mediante unas pocas preguntas simples, este recurso proporciona la posibilidad de una autovigilancia consistente y refuerza los protocolos correspondientes.

Recursos

Este instrumento le proporciona una gran variedad de enlaces a sitios web y recursos imprimibles.

La Guía para el Empleador proporcionada por Spectrum Health (la presente "Guía") es un conjunto de prácticas óptimas y recomendaciones provenientes de toda la industria de la salud, y está creada sobre la base de los conocimientos actuales acerca del virus que provoca la COVID-19, a la fecha de esta publicación. Esta Guía es un recurso que intenta reducir el impacto de la COVID-19, pero nada puede eliminar el riesgo de infección ni la propagación de la enfermedad. La información -en parte o en su totalidad- contenida en este documento puede no ser pertinente a su compañía o lugar de trabajo.

Spectrum Health recomienda enfáticamente que, antes de implementar cualquiera de las ideas aquí contenidas, usted evalúe cuidadosamente la legalidad, aplicabilidad y posible efectividad de esta información en su compañía o lugar de trabajo, y que consulte con su asesoría legal según sea apropiado. También tenga en cuenta que esta Guía es un documento "vivo" que podrá ser actualizado en cualquier momento por Spectrum Health, dada la naturaleza cambiante de esta situación.

Usted usa y/o implementa la información, las prácticas o los procedimientos contenidos en esta Guía por su cuenta y riesgo. Spectrum Health no asume responsabilidad por circunstancia alguna que surja de o en relación con el uso, mal uso o la decisión de no usar, (de) cualquier parte de la información, prácticas o procedimientos contenidos en esta Guía.

Spectrum Health no tiene experiencia específica aplicable a su caso, su compañía o lugar de trabajo, o su industria. Cada estado y municipalidad pueden tener leyes locales, órdenes, normas y/o decretos aplicables que pueden modificar, ampliar o diferir de la información proporcionada en esta Guía. El contenido de esta Guía es ofrecido con propósitos informativos solamente y su finalidad no es: (a) ser usado para formular diagnósticos directos o tomar decisiones médicas, sin el control y la supervisión de un profesional clínico, (b) reemplazar o suplantar las directrices específicas relativas a su tipo de compañía o lugar de trabajo por parte del gobierno o de los organismos que regulan su industria, ni (c) reemplazar o suplantar la asesoría legal, de asuntos laborales u otro consejo profesional o experto relativo a su compañía o lugar de trabajo. La información incluida en esta Guía se ofrece en su condición actual y Spectrum Health no verifica independientemente la validez o utilidad de información alguna sobre la base de la cual se formulan las recomendaciones aquí contenidas. Ni Spectrum Health ni ninguno de sus ejecutivos, directores, empleados, agentes o afiliados declaran ni garantizan cosa alguna, expresa o implícitamente, con respecto a la información proporcionada en esta Guía ni a su uso. Por este instrumento, Spectrum Health expresamente declina toda aseveración y garantía de cualquier tipo en relación con dicha información y el uso que de ella se haga, ya sean expresas o implícitas, incluyendo, entre otras, garantías de título, de no violación de derechos de terceros y de adecuación a un propósito específico.

Spectrum Health no pretende ser propietario de, o tener derecho alguno sobre, material alguno disponible a través de los enlaces contenidos en esta Guía; dichos materiales pueden estar sujetos a sus propios términos de uso. Si usted tiene alguna pregunta acerca de la información contenida en, o puesta a disposición a través de, esta Guía, por favor póngase en contacto con un profesional médico o con sus asesores legales, según corresponda. El uso de esta Guía no crea relación médico-paciente alguna. Para mayor información acerca de las políticas de Spectrum Health, diríjase a <https://www.spectrumhealth.org/policies>.

02.

Cómo prepararse

Usted es quien mejor conoce su compañía y a sus empleados. Es fundamental hacer un plan y compartir sus expectativas con todos acerca de la adaptación a un nuevo entorno, si usted va a reabrir las puertas a sus clientes o si sus empleados han estado trabajando de manera remota.

Esto puede significar la asignación de unos pocos empleados o un equipo pequeño a la tarea de identificar brechas en la seguridad y colaborar en la administración de suministros/equipamiento, medidas de seguridad, responsabilidades de los empleados, cronograma de limpieza y otras nuevas pautas que pueden tener que ser establecidas.

A medida que usted desarrolla su plan, necesitará tener en cuenta lo siguiente:

- Protocolo de entrada y salida del edificio para empleados y visitantes.
- Uso de mascarillas y equipo de protección personal.
- Limitar la capacidad de áreas donde se reúnen grupos de personas, incluyendo salas de conferencias y de descanso.
- Cambios en los cronogramas o turnos escalonados.
- Educación necesaria para los empleados.
- Protocolo a seguir en caso de que un empleado muestre síntomas de COVID-19 o tenga una prueba de detección de COVID-19 con resultado positivo.
- Comprensión y cumplimiento de toda norma específica a su industria y pautas relativas a su compañía y nivel de riesgo.

Más consejos

Establezca pautas para visitantes y clientes y ponga letreros en la entrada de su edificio.

Agregue letreros en baños, espacios públicos, etc., donde los recordatorios y los nuevos procesos serán necesarios para mantener las áreas limpias y seguras.

Organice una capacitación en línea para todos los empleados o una asamblea general virtual, antes de que los empleados regresen al trabajo, para ayudar a que todos ellos cuenten con la misma información, para manejar expectativas y emociones, y para responder preguntas.

Verifique la totalidad de leyes, normas, decretos y órdenes con respecto a los requerimientos adicionales de equipamiento de protección personal y otros estándares de la industria.



Consejo de expertos:

Nuestros equipos de Instalaciones y Control de Infecciones recomiendan usar cinta adhesiva o señales en el piso para marcar distancias de seis pies, como también protocolos direccionales (por ejemplo, movimiento en una sola dirección) para simplificar los patrones de tráfico.

Desarrolle una lista de verificación para hacer sus planes.

- Piense acerca de las necesidades de distanciamiento social y aplique la regla de los seis pies de separación en todos los espacios de su compañía.
- Determine su plan para una limpieza profunda de sus instalaciones/oficinas.
- Establezca un cronograma de limpieza periódica, asigne responsabilidades y haga inventarios de los suministros necesarios.
- Haga un inventario del equipamiento de protección personal. [The Right Place PPE Guide](#) puede ayudarle a localizar suministros, en caso de necesitarlos.
- Determine si usar mascarillas o pantallas/visores es lo más recomendable para cada una de sus áreas de trabajo.
- Sepa cómo va a tratar con empleados vulnerables o de alto riesgo, como también con aquellos que puedan estar enfermos, resulten positivos para COVID-19 o necesiten otras adaptaciones.
- Comunique sus expectativas a sus empleados antes de que lleguen a las instalaciones.
- Desarrolle su plan y téngalo a mano en el lugar de trabajo.

Para una lista de verificación más completa y para más detalles a considerar, consulte: [CDC business response page](#).



Mantener la distancia

Cada compañía es diferente y usted deberá decidir qué medidas implementará para mantener a sus empleados a seis pies de distancia unos de otros. Considere:

- Limitar la capacidad de comedores y salas de descanso.
- Limitar la presencia de empleados en las instalaciones y animarlos a trabajar de manera remota, organizar turnos escalonados o modificar los horarios de inicio de turno.
- Limitar las reuniones presenciales y la capacidad de las áreas destinadas a reuniones.
- Publicar recordatorios para empleados y clientes.
- Crear barreras físicas entre los empleados, de ser posible.
- Usar visores o pantallas faciales cuando los empleados no puedan mantener consistentemente una distancia de 6 pies entre sí.

Más consejos

Trate de no compartir equipamiento, herramientas o estaciones de trabajo, de ser posible.

Haga que sea responsabilidad de todos limpiar sus propios espacios, incluyendo estaciones de trabajo, herramientas y baños después de cada uso.

Proporcione pañuelos descartables, basureros sin contacto, agua y jabón, como también líquido antiséptico para las manos (también llamado desinfectante de manos) con un volumen mínimo de 60% de alcohol.

Modifique los horarios de descanso y el cronograma de almuerzos, para dar a todos suficiente tiempo para limpiar sus áreas.

Limpie a menudo las superficies de contacto frecuente, tales como mesones y mesas.

Esté consciente del riesgo de moho y legionela, dos potenciales peligros microbianos que pueden desarrollarse en un edificio por cierre e inactividad prolongados. [Repase las guías de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.](#)



Consejo de expertos:

¿Limpiar? ¿Desinfectar? ¿Higienizar? Nuestro equipo de microbiología [explica las diferencias](#) como también a qué debemos prestar atención en los productos de limpieza.

La limpieza de sus instalaciones y espacios de trabajo

La limpieza diaria de las instalaciones y los espacios de trabajo serán una parte importante de la rutina de su compañía, a fin de reducir la propagación de la infección. Antes de que los empleados regresen a la oficina, deberá hacerse una limpieza profunda y usted deberá establecer su lista de tareas de limpieza diaria, las personas responsables de llevarla a cabo y los suministros necesarios.

Lista de tareas de limpieza - Ejemplo

- Pantallas y teclados de computadoras
- Áreas de trabajo y equipamiento
- Picaportes, interruptores de luz, pasamanos de escaleras
- Mesas, sillas y superficies duras
- Baños, incluyendo inodoros y lavamanos
- Herramientas
- Relojes de control de asistencia
- Cafetería, salas de descanso y máquinas expendedoras
- Casilleros
- Áreas industriales, tales como conmutadores de maquinaria, cintas transportadoras y montacargas
- Vehículos de transporte

Equipamiento y suministros que usted podría necesitar



Termómetros (sin contacto, de estar disponibles)



Desinfectante de manos



Mascarillas (para aislamiento o de tela)



Contenedores para residuos de riesgo biológico



Desinfectante en aerosol ([aprobado por EPA](#))



Guantes



Cinta adhesiva o pintura para marcar los pisos



Paños húmedos para higienizar



Jabón

Aprenda más acerca de las [pautas de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades](#) y pruebe esta herramienta de decisiones: [CDC Decision Tool](#), para limpieza y desinfección apropiadas.

Consejos para el uso de mascarillas

CÓMO USAR, SACARSE Y GUARDAR UNA MASCARILLA



Lávese las manos antes y después de usar una mascarilla.



Cúbrase la nariz y el mentón completamente, asegurándose de que no queden huecos.



Una vez colocada correctamente, no se toque la mascarilla ni la reajuste tirando hacia arriba o hacia abajo.



Sáquese la mascarilla usando las tiras o los lazos elásticos. No se toque la cara ni toque la parte delantera de la mascarilla.



Doble la mascarilla por la mitad, de manera que las superficies exteriores queden hacia dentro, en contacto entre sí.



Ponga la mascarilla doblada dentro de una bolsa de papel o una bolsita plástica.



Lávese o desinféctese las manos después de sacarse la mascarilla.



Lave las mascarillas de tela todos los días, con agua caliente y detergente.



Consejo de expertos:

Los empleados, como también los visitantes y vendedores presentes en las instalaciones, deben usar mascarillas (para aislamiento o de tela) en todo momento en que se encuentren en áreas públicas. Proporcione equipamiento de protección personal, según las necesidades de su compañía y los niveles de riesgo. Vea la página de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades [how to make](#) para saber cómo confeccionar su propia mascarilla.

Cómo sacarse los guantes



Tome uno de los guantes por la parte de afuera, a la altura de la muñeca.



Deslice el guante tirando en dirección contraria a su cuerpo, hasta dejarlo al revés.



Sostenga el guante que se acaba de sacar con la mano que aún está enguantada.



Para sacarse el otro guante, ponga sus dedos en la parte interior de ese guante, sobre el área de la muñeca.



Al deslizar el guante, éste irá quedando también al revés y atrapando en su interior al otro guante.



Deshágase de ambos guantes de manera segura. No los reutilice.



Después de sacarse los guantes, lávese las manos con agua y jabón por un mínimo de 20 segundos.



Consejo de expertos:

El uso de guantes puede no reducir su riesgo de contraer la COVID-19; el lavado frecuente de manos por al menos 20 segundos es aún la mejor manera de reducir la propagación de la infección. Si los estándares de su industria recomiendan el uso de guantes descartables, es fundamental sacárselos adecuadamente para protegerse a sí mismo y limitar la contaminación cruzada.

03.

Los empleados regresan

A medida que los empleados comienzan a regresar a las instalaciones, ahora es el momento de repasar los requerimientos a cumplir, los comportamientos que usted espera de ellos y toda otra nueva política.

Esto puede incluir:

- Procedimiento para verificación diaria de síntomas
- Lavado de manos y otras expectativas de higiene personal
- Refuerzo del distanciamiento social
- Responsabilidades de limpieza diaria
- Políticas de licencia por enfermedad, empleados que pueden tener COVID-19 o empleados que necesiten otras adaptaciones
- Comunicaciones acerca de cómo usted planea apoyar a los empleados y proporcionar acceso a los recursos

Conozca los síntomas de COVID-19

- Tos
- Falta de aire o dificultad para respirar
- Fiebre
- Escalofríos
- Dolor muscular
- Dolor de garganta
- Nueva pérdida de los sentidos del gusto o el olfato

Los [Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades](#) continúan actualizando los síntomas. Otros síntomas menos comunes han sido informados, como náuseas, vómitos y diarrea.

Verificación diaria de síntomas

Establezca su procedimiento para que los empleados lo sigan diariamente. Esto puede incluir autovigilancia, verificaciones de temperatura en el lugar de trabajo o una combinación de vigilancia en casa y en el lugar de trabajo para la detección de posibles síntomas.



El [Verificador de síntomas](#) de Spectrum Health es un sitio web móvil gratuito, disponible para el uso diario de los empleados. Enfatique a sus empleados la importancia de quedarse en casa si se sienten enfermos, y desarrolle políticas para apoyarlos sin penalizarlos.

[Descargue](#) este mensaje de correo electrónico personalizable para comunicar a los empleados el procedimiento de evaluación diaria.



Consejo de expertos:

Todos los empleados de Spectrum Health, ya sea que trabajen en las instalaciones o de forma remota, verifican sus síntomas a diario, por la seguridad de todos.

Lavado de manos

El lavado meticuloso y frecuente de manos, por un mínimo de 20 segundos cada vez, es el método principal de prevención contra la propagación de infecciones. A los empleados se les debe animar a lavarse las manos después de tocar cualquier superficie, manipular alimentos, usar el baño, etc. Disponga de desinfectante de manos en instalaciones y oficinas, para facilitar la higiene de las manos cuando el agua y el jabón no estén inmediatamente accesibles.



Consejo de expertos:

Aquí [nuestro equipo de Prevención de Infecciones](#) explica por qué el lavado de manos es tan importante, y enseña la técnica correcta.

Educación para el empleado – Descargue, imprima y publique.



Folleto de síntomas

[English](#) | [Spanish](#) | [Vietnamese](#)
[Kinyarwanda](#) | [Swahili](#) | [Burmese](#)

Los empleados deben entender los síntomas, pero también saber que los síntomas pueden variar de persona a persona. Muchas personas no tienen síntomas (son asintomáticas).



Folleto de prevención

[English](#) | [Spanish](#) | [Vietnamese](#)
[Kinyarwanda](#) | [Swahili](#) | [Burmese](#)

Como todas las otras enfermedades respiratorias, la COVID-19 se transmite principalmente de persona a persona. Los métodos principales de prevención incluyen el distanciamiento social y evitar la contaminación por gotículas respiratorias.



Folleto sobre lavado de manos

[English](#) | [Spanish](#) | [Vietnamese](#)
[Kinyarwanda](#) | [Swahili](#) | [Burmese](#)

El lavado meticuloso y frecuente de manos, por un mínimo de 20 segundos cada vez, es la mejor defensa contra la propagación de infecciones. Es importante educar a los empleados en la técnica correcta para el lavado de manos y ofrecerles recordatorios frecuentes.



Folleto sobre cómo usar una mascarilla

[English](#) | [Spanish](#) | [Vietnamese](#)
[Kinyarwanda](#) | [Swahili](#) | [Burmese](#)

Ya sea que usted esté entregando a sus empleados mascarillas descartables o animándolos a usar las mascarillas de tela que cada uno de ellos tenga, es importante educarlos acerca de cómo usar, guardar y lavar correctamente una mascarilla.



Folleto sobre cómo sacarse los guantes

[English](#) | [Spanish](#) | [Vietnamese](#)
[Kinyarwanda](#) | [Swahili](#) | [Burmese](#)

Si los estándares de su industria recomiendan el uso de guantes descartables, es importante sacárselos adecuadamente para protegerse y limitar la contaminación cruzada.

Descargue los afiches para la educación de los empleados aquí o imprímalos a tamaño normal desde el [Anexo](#).

Apoyo gratuito para el bienestar mental del empleado

Llame a la línea de información sobre COVID-19 de Spectrum Health, 833.559.0659, opción 2, si usted tiene sentimientos de depresión y ansiedad.

Vea la página web de Spectrum Health sobre bienestar emocional y apoyo: [*Emotional Wellness and Support*](#).

[*Priority Health myStrength*](#): recursos para el bienestar mental

[*Headspace*](#), una colección gratuita de ejercicios de meditación, movimiento y sueño

Cómo mantener abierta la comunicación

Cada empleado tendrá diferentes emociones con respecto a regresar al trabajo, incluyendo estrés, ansiedad, entusiasmo o miedo.

Los empleados deben sentirse cómodos y empoderados para expresar cualquier inquietud de seguridad que tengan. En aras de la flexibilidad, dé a sus empleados tiempo para adaptarse, permítales todo el tiempo que necesiten para hacer preguntas y recibir respuestas, y aborde las preocupaciones que tengan.

Lidere con empatía, proporcione educación y conecte a los empleados con recursos de salud mental y otras políticas de apoyo.



Consejo de expertos:

La comunicación proactiva y frecuente con sus empleados es fundamental para lograr un equipo más seguro de sí mismo y productivo. Recomendamos comunicarles lo que pueden anticipar y lo que se espera de ellos, antes de que regresen al lugar de trabajo, y continuar ofreciendo comunicaciones periódicas.

Haga adaptaciones para los empleados de alto riesgo.

Es posible que usted tenga empleados que son considerados de alto riesgo o quienes cuidan de familiares con alto riesgo. Estos empleados pueden necesitar arreglos flexibles u otras adaptaciones, como, por ejemplo, continuar trabajando de manera remota, de ser posible.

Converse con estos empleados acerca de lo que ellos necesitan para sentirse y permanecer a salvo.

Los factores de riesgo incluyen:

- Diabetes
- Asma
- COPD
- Enfermedades autoinmunitarias
- Obesidad
- Edad de 65 años o más
- Otros problemas crónicos de salud

Evaluación inicial y prueba de detección

Si un empleado está experimentando síntomas, anímelo a obtener una evaluación inicial, llamando a la línea de información de Spectrum Health para el empleador, 616.486.1075.

Si es necesario hacer una prueba de detección, ésta será indicada y su empleado recibirá las instrucciones pertinentes. Puede anticipar que los resultados estarán listos dentro de 24-48 horas. En algunos casos, los resultados se demoran hasta 72 horas.

Para conocer las últimas novedades acerca de las pruebas de detección, diríjase a la página de [Spectrum Health de recursos para el empleador](#).

Empleados sintomáticos y aquellos con resultado COVID-19 positivo

Todos aún estamos aprendiendo mucho acerca esta nueva enfermedad. Las personas pueden propagar la enfermedad aunque no tengan síntomas. Por esta razón, es fundamental respetar las medidas de distanciamiento social, lavado de manos y uso de mascarillas para prevenir la propagación.

Consejos para empleados sintomáticos

- Siempre pida a los empleados que se queden en casa si se sienten enfermos.
- Los empleados que experimenten síntomas en el lugar de trabajo deben irse a casa inmediatamente o aislarse hasta que puedan irse a casa.
- Siga las pautas del departamento de salud de su condado en caso de exposición y síntomas.
- Siga las pautas de limpieza y desinfección proporcionadas por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, para reducir la exposición.
- Comunique a sus empleados el riesgo de exposición, pero mantenga la confidencialidad en todo momento.
- Establezca su política de regreso al trabajo. Los [Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades](#) recomiendan una cuarentena de 10 días a partir de la aparición de los síntomas. También, la persona afectada debe haber estado sin fiebre por 72 horas después del último episodio de fiebre, con una mejoría de síntomas y sin usar medicamentos para reducir la fiebre.
- Mantenga un registro central con la información de los empleados sintomáticos y/o los empleados con una prueba de detección positiva.



Consejo de expertos:

Nuestros departamentos de Recursos Humanos y de Control de Infecciones definen la "exposición" como una interacción que usted haya tenido con un empleado COVID-19+

- Y usted no estaba usando equipamiento adecuado de protección personal
- Y la persona con COVID-19 no estaba usando una mascarilla
- Y usted estaba a menos de seis pies de distancia de la persona
- Y la duración de la interacción fue de 10 minutos o más.

04.

Disponibilidad permanente de apoyo, herramientas y recursos

La realidad es que todos vamos a tener que funcionar en esta nueva “normalidad” por un tiempo indeterminado. Usted va a tener que pensar de manera diferente acerca de las operaciones de su empresa, de cómo cuidar de sus empleados y de cómo entregar productos y proporcionar servicios a la comunidad.

Estamos aquí para ayudar a guiar a nuestra comunidad y a acudir en su ayuda con más información, si la necesita.

Ayuda adicional para el empleador y salud ocupacional

Usted puede decidir que necesita un nivel más profundo de experiencia para apoyar su reapertura y la adaptación o la perdurabilidad de la seguridad dentro de su empresa.

- Llame a la línea telefónica de información de Spectrum Health para el empleador, 616.486.1075, para obtener mayor información sobre la prevención de infecciones, exposición u otras preguntas individualizadas.
- Diríjase a la página web de [Recursos para el empleador](#) para obtener información actualizada, y a la página web de [Salud ocupacional](#) para actualizaciones sobre los servicios.

Cómo preservar la buena salud y el bienestar

En este momento es más importante que nunca mantener a nuestros empleados sanos y bien. Las personas con problemas de salud subyacentes y sistemas inmunitarios comprometidos son las que corren el mayor riesgo de contraer COVID-19.

Apoye la salud física y mental de los empleados compartiendo con ellos estos consejos y recursos para comer bien, vivir con plena conciencia y más.

- [Consejos para vivir cada momento con plena conciencia](#)
- [Cómo nutrir la salud mental](#)
- [Alimentación simple y saludable](#)
- [Maximizar nutrientes e inmunidad](#)
- [Acceso libre a Headspace](#)

Recursos de Priority Health

Aprenda más acerca de pruebas de detección, cobertura o cómo encontrar atención virtual si la necesita.

- [Información sobre COVID-19, cobertura y atención](#)
- [myStrength](#)
- [Preguntas frecuentes de empleadores](#)

Recursos locales

- [Herramientas de la Cámara de Comercio de Grand Rapids](#)
- [Recursos del Condado de Kent](#) para empresas y empleadores. Consulte también los recursos de su condado y de su departamento de salud local.
- [West Michigan COVID-19 Business Coalition](#) contiene novedades legislativas, recursos para la comunidad y más.
- [The Right Place: Guía sobre equipamiento de protección personal](#)
- [Cámara de Comercio Hispana del Oeste de Michigan](#)

Recursos del Estado de Michigan

- [Órdenes Ejecutivas de Michigan](#)
- [Apoyo para el bienestar mental](#)
- [Preguntas frecuentes de empleadores](#)

Guías detalladas para empresas e industria

- [Organización Mundial de la Salud — Guía de limpieza del lugar de trabajo](#)
Recomendaciones de planificación y prevención
- [Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades — Guía de respuesta para las empresas](#)
Planificación detallada y consideraciones operacionales
- [Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades — Guía para limpieza y desinfección](#)
Recomendaciones detalladas de limpieza y desinfección, de acuerdo al tipo de empresa/industria
- [Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades — Herramienta de decisiones de limpieza y desinfección](#)
- [OSHA — Guía de salud ocupacional para el regreso al trabajo](#)
Riesgos industriales, medidas de control y prácticas para implementar medidas de prevención y equipamiento de protección personal

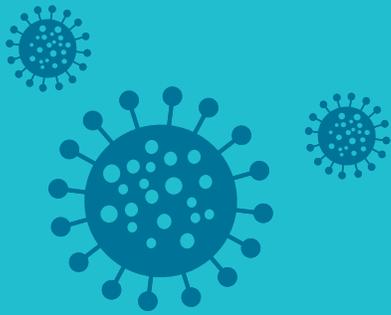
Esta guía está dirigida a empresas y empleadores en el estado de Michigan. Los empleadores tienen la responsabilidad de confirmar que su lista de verificación cumpla con la totalidad de leyes, decretos y órdenes federales, estatales y locales, relativas al regreso de los empleados al lugar de trabajo. Cada estado, e inclusive cada municipalidad, puede tener sus propias leyes específicas. Estas leyes pueden ser pertinentes a las características únicas de ciertos empleadores, tales como tamaño y tipo de industria. Los empleadores deben anticipar que estas leyes van a cambiar cada cierto tiempo.

05.

Anexo

Imprima y publique estos recursos para los empleados en áreas clave, tales como espacios de trabajo, comedores o salas de descanso, salas de conferencia y baños.

La información está actualizada a la fecha 12 de mayo.



NUEVO CORONAVIRUS 2019 (COVID-19)

¿Usted tiene síntomas?



Tos



Falta de aire o dificultad para respirar



Fiebre



Escalofríos



Dolor muscular



Dolor de garganta



Nueva pérdida de los sentidos del gusto o el olfato

PREPÁRESE

Diríjase a spectrumhealth.org/covid19 para recibir información actualizada y conocer sus opciones de evaluación inicial gratuita. Es necesario completar una evaluación inicial antes de hacer una prueba de detección de COVID-19.

CONÉCTESE

Si usted se encuentra en el Estado de Michigan y tiene síntomas, obtenga una evaluación inicial gratuita llamando a nuestra línea de información, **833.559.0659**, o usando nuestro diálogo (*chat*) virtual desde la página web spectrumhealth.org/covid19.

EN MARCHA

Los profesionales médicos de Spectrum Health determinarán si usted necesita mayor evaluación y, de ser así, le darán instrucciones para una prueba de detección de COVID-19.

Para más información, diríjase a spectrumhealth.org/covid19

Cómo protegerse

Nuevo coronavirus 2019 (COVID-19)

Consejos de prevención



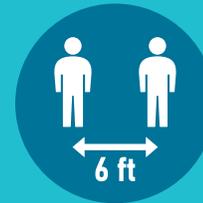
Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón por un mínimo de 20 segundos.



Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.



Use una mascarilla o una cobertura facial.



Aléjese de lugares donde haya mucha gente y manténgase a seis pies de distancia de los demás.



Cúbrase al toser y estornudar con un pañuelo de papel; luego tírelo a la basura.



Lave y desinfecte las superficies de uso frecuente.



Evite el contacto cercano con personas enfermas.

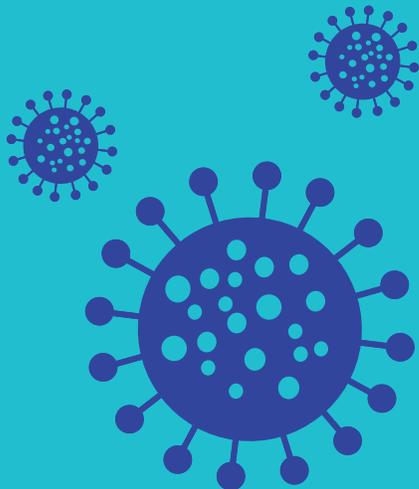


Quédese en casa si se enferma, a menos que deba salir para recibir atención médica.

Conozca los síntomas

- Tos
- Falta de aire o dificultad para respirar
- Fiebre
- Escalofríos
- Dolor muscular
- Dolor de garganta
- Nueva pérdida de los sentidos del gusto o el olfato

Para más información, diríjase a spectrumhealth.org/covid19



Mantenemos informado a Michigan

Nuevo coronavirus 2019 (COVID-19)

Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón por un mínimo de 20 segundos.



1. MÓJESE LAS MANOS.



2. ENJABÓNESELAS.



**3. RESTRIÉGUESELAS:
20 SEGUNDOS.**



4. ENJUÁGUESELAS.



5. SÉQUESE LAS MANOS.

Momentos críticos en los que debe lavarse las manos:

ANTES DE

- Preparar alimentos
- Comer alimentos
- Ponerse una mascarilla

DESPUÉS DE

- Usar el baño
- Sonarse la nariz
- Toser o estornudar
- Sacarse una mascarilla
- Tocar a las mascotas
- Manipular basura

Para más información, diríjase a spectrumhealth.org/covid19

Consejo para el uso de mascarillas

Nuevo coronavirus 2019 (COVID-19)

CÓMO USAR, SACARSE Y GUARDAR UNA MASCARILLA



Lávese las manos antes y después de usar una mascarilla.



Cúbrase la nariz y el mentón completamente, asegurándose de que no queden huecos.



Una vez colocada correctamente, no se toque la mascarilla ni la reajuste tirando hacia arriba o hacia abajo.



Sáquese la mascarilla usando las tiras o los lazos elásticos. No se toque la cara ni toque la parte delantera de la mascarilla.



Doble la mascarilla por la mitad, de manera que las superficies exteriores queden hacia adentro, en contacto entre sí.



Ponga la mascarilla doblada dentro de una bolsa de papel o una bolsita plástica.



Lávese o desinféctese las manos después de sacarse la mascarilla.



Lave las mascarillas de tela todos los días, con agua caliente y detergente.

Cómo sacarse los guantes

Nuevo coronavirus 2019 (COVID-19)

Si los estándares de su industria recomiendan el uso de guantes desechables, es importante sacárselos adecuadamente para protegerse y limitar la contaminación cruzada.



Tome uno de los guantes por la parte de afuera, a la altura de la muñeca.



Deslice el guante tirando en dirección contraria a su cuerpo, hasta dejarlo al revés.



Sostenga el guante que se acaba de sacar con la mano que aún está enguantada.



Para sacarse el otro guante, ponga sus dedos en la parte interior de ese guante, sobre el área de la muñeca.



Al deslizar el guante, éste irá quedando también al revés y atrapando en su interior al otro guante.



Deshágase de ambos guantes de manera segura. No los reutilice.



Después de sacarse los guantes, lávese las manos con agua y jabón por un mínimo de 20 segundos.