

# Cómo mantener la seguridad en el trabajo durante un brote de COVID-19

Durante un brote<sup>1</sup>, los lugares de trabajo deben seguir protocolos especiales para reducir la propagación de COVID. Mantenga su seguridad y la de sus compañeros de trabajo siguiendo estas directrices:

## Quédese en casa si se siente mal

Si se siente mal, **quédese en casa** y aléjese de los demás. **Hágase la prueba de inmediato**. Si da positivo, avise a su trabajo y siga los requisitos de aislamiento encontrados en [ph.lacounty.gov/covidaislamiento](https://ph.lacounty.gov/covidaislamiento).

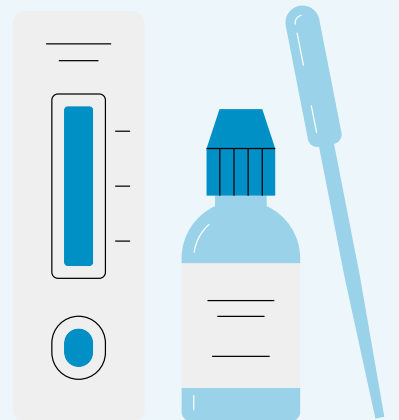
**Si usted tiene un riesgo alto de enfermarse gravemente por COVID-19, llame a su médico o al Servicio de Telesalud del Departamento de Salud Pública (DPH, por sus siglas en inglés) para preguntar sobre los medicamentos para tratar COVID-19 si su prueba es positiva.**<sup>2</sup>



## Hágase la prueba

Si ha tenido contacto cercano con alguien con COVID-19 en el trabajo, hágase la prueba 3-5 días después de haber estado expuesto. Para obtener más información, visite [ph.lacounty.gov/covidcontactos](https://ph.lacounty.gov/covidcontactos).

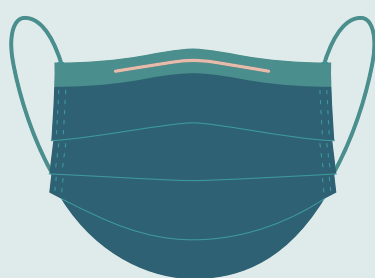
**Pida a su empleador información sobre los recursos de pruebas gratuitas disponibles durante el tiempo de trabajo pagado.**



## Use una mascarilla de protección

Durante un brote, debe llevar una mascarilla bien ajustada sobre la boca y la nariz cuando trabaje en un entorno interior, en vehículos compartidos y en el exterior (en caso de no poder mantenerse a 6 pies de distancia de los demás). Las mascarillas de respiración bien ajustadas (N95, KN95, KF94) proporcionan la mayor protección. Para obtener más información, visite [ph.lacounty.gov/mascarillas](https://ph.lacounty.gov/mascarillas).

**Pida a su empleador que le proporcione gratuitamente mascarillas médicas o barbijos. Sustituya la mascarilla si le resulta difícil respirar a través de ella o si ya no le ajusta bien.**



## Esté atento a los síntomas

Si está expuesto a alguien con COVID-19, continúe vigilando su salud y use una mascarilla bien ajustada cuando esté alrededor de otras personas durante 10 días después de la exposición.

**Si experimenta algún síntoma, hágase la prueba de inmediato y quédese en casa lejos de los demás.**



## Mantenga la distancia

Manténgase a 6 pies de distancia de los demás en la mayor medida posible. Cuando tenga que quitarse la mascarilla para comer o beber durante los descansos, hágalo al aire libre o lejos de los demás.

**Pregunte a su empleador sobre las formas de mejorar la ventilación en los espacios de trabajo compartidos.**



<sup>1</sup> Un brote se define como 3 o más casos vinculados de COVID-19 en un entorno diferente de instituciones de atención médica durante un periodo de 14 días.

<sup>2</sup> Si da positivo para COVID-19 hable con su médico. Si no tiene médico, llame al Servicio de Telesalud del DPH al 1-833-540-0473.

Consulte [ph.lacounty.gov/covidmedicamentos](https://ph.lacounty.gov/covidmedicamentos) para obtener más información

Worker Guidance During Outbreaks Poster (Spanish) 9/21/2022

