



## Orientación sobre la autoevaluación

Al examinarnos a nosotros mismos y a nuestros empleados, podemos reducir la posibilidad de transmisión de COVID-19 y mantener un entorno seguro para los empleados y visitantes.

Aquí hay 4 preguntas que deben hacerse al comienzo de cada jornada laboral o turno:

**1. ¿Cómo te sientes? ¿Tiene alguno de los siguientes:**

Fiebre o escalofríos; Tos; Falta de aire o dificultad para respirar; Fatiga; Dolores musculares o corporales; Dolor de cabeza; Pérdida reciente del gusto o el olfato; Dolor de garganta, congestión; Náuseas o vómitos; Diarrea

**2. ¿Ha estado en contacto con alguien en las últimas 2 semanas que sepa que tenía COVID-19 o alguno de los síntomas anteriores?**

"Contacto" significa estar 6 pies o más cerca durante más de 15 minutos con una persona, o tener contacto directo con líquidos de una persona con COVID-19 (por ejemplo, toser o estornudar).

**3. ¿Ha estado en una reunión de más de 10 personas en las últimas 2 semanas?**

- a. ¿Estaba afuera?
- b. ¿Estabas físicamente distante de los demás?
- c. ¿Todos llevaban una máscara?

Sabemos que las reuniones de más de 10 personas dificultan la distancia física.

**4. ¿Un profesional médico le ha dicho a usted oa alguien en su hogar que se autocontrole, se aísle o se ponga en cuarentena en las últimas 2 semanas?**

**>>> Si usted o cualquier empleado responde "sí" a cualquiera de estas preguntas:**

Sepárelas de otras personas, evalúe más de cerca para evaluar el riesgo de exposición y, si es necesario, haga un plan para que se queden en casa hasta que:

- **Al menos 10 días desde que aparecieron los primeros síntomas y**
- **Al menos 24 horas sin fiebre sin medicamentos para reducir la fiebre y**
- **Otros síntomas de COVID-19 están mejorando** (Nota: la pérdida del gusto y el olfato puede persistir durante semanas o meses después de la recuperación y no es necesario retrasar el final del aislamiento)

**Para obtener más información sobre la detección:** <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/COVID19-symptoms-sp.pdf>, <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/sick-with-2019-nCoV-fact-sheet-sp.pdf>