

## Protéjase en el Lugar de Trabajo Durante una Pandemia

La mejor forma para reducir el riesgo de enfermarse con gripe pandémica es evitar los lugares donde hay mucha gente y otras situaciones que aumenten el riesgo de exposición a alguien que pudiera estar infectado. Si usted tiene que estar en un lugar lleno de gente, reduzca al mínimo el tiempo que tenga que permanecer ahí. Algunas precauciones básicas de higiene y distanciamiento social que se pueden usar en todo lugar de trabajo son:

- Quedarse en casa si está enfermo.
- Lavarse las manos con frecuencia con agua y jabón por al menos 20 segundos o usar un desinfectante de manos si no hay agua y jabón disponibles.
- Evitar tocarse la nariz, la boca y los ojos.
- Cubrirse con un pañuelo desechable al toser y estornudar, o cubrirse con la parte interna del codo. Tirar los pañuelos desechables en botes de basura que no haya que tocar con las manos.
- Lavarse las manos o usar un desinfectante de manos después de toser, estornudar o sonarse la nariz.
- Evitar el contacto cercano (dentro de unos 6 pies de distancia) con compañeros de trabajo y clientes.
- Evitar darse las manos y lavárselas siempre después de estar en contacto físico con otras personas.
- Si se usan guantes, lavarse siempre las manos después de quitárselos.
- Mantener limpias las superficies comunes que se toquen con frecuencia (por ejemplo, teléfonos, equipos informáticos, etc.).
- Tratar de no usar el teléfono, escritorio, oficina u otras herramientas de trabajo y equipo de otros trabajadores.
- Reducir al mínimo las reuniones en grupo; usar mensajes electrónicos, teléfonos y mensajes de texto. Si las reuniones son inevitables, tratar de no estar en contacto cercano (menos de 6 pies) con otras personas y asegurarse que la sala de reunión esté bien ventilada.
- Limitar el número de visitantes innecesarios en el lugar de trabajo.
- Mantener un estilo de vida saludable; el descanso, dieta, ejercicios y relajación ayudan a mantener la salud física y emocional.

Para más información, vea la Publicación No. 3364 de OSHA titulada: *Guía sobre la Preparación de los Lugares de Trabajo para una Pandemia de Gripe*, que se puede encontrar en el sitio web [www.osha.gov](http://www.osha.gov).

Para un información más completa: