



Datos de COVID-19

para las y los miembros de los Steelworkers USW

COVID-19, la enfermedad causada por el nuevo, o "novedoso" coronavirus, se está extendiendo rápidamente en los Estados Unidos y Canadá. No todas las personas expuestas se enferman, y la mayoría de los que se enferman se recuperan por completo. Pero el virus es más peligroso que otras enfermedades respiratorias, como la gripe.

La probabilidad de una infección grave aumenta con la cantidad de exposición, edad y otros problemas de salud, especialmente problemas cardíacos y pulmonares, y diabetes.

Aquí hay algunas precauciones simples que reducirán la probabilidad de contraer el virus.

- **Lávese bien las manos y con frecuencia.**

Las manos deben ser limpiadas durante al menos 20 segundos con agua y jabón. Si es posible, deben secarse con toallas de papel, no con sopladores, que pueden esparcir gotas. Es especialmente importante lavarse las manos después de tocar objetos o superficies que muchos otros han tocado, como las perillas de las puertas y los botones del ascensor. También es importante lavarse tan pronto como llegue a casa después de estar en un lugar público.

- **Use desinfectante de manos cuando no pueda lavarse.**

Desinfectante de manos con al menos 60% de alcohol mata gérmenes y virus, si los toca. Pero hace un mal trabajo eliminando la suciedad, donde los patógenos pueden esconderse. No uses vodka u otros licores. Cualquier licor menor de 60% alcohol por volumen o prueba 120 no hará un trabajo adecuado.

- **Desinfectar superficies que podrían ser tocadas por el público.**



Datos de COVID-19

para las y los miembros de los Steelworkers USW

Los desinfectantes adecuados se basan en alcohol o cloro y están etiquetados como que matan el 99.9% de los gérmenes y virus. No es necesario limpiar con frecuencia las superficies que solo tú toques u objetos en casa, siempre y cuando ninguna persona potencialmente infectada haya tocado o tosido sobre ellas.

- **Trate de no tocarse la cara con las manos si estas están potencialmente contaminadas.**

Algunas infecciones provienen de gotas en el aire, pero la mayoría de las personas se infectan cuando se tocan la cara después de tocar una superficie contaminada. En las condiciones adecuadas, el virus puede vivir hasta 4 días en una superficie. Las superficies interiores son peores que las superficies exteriores, ya que la radiación UV o ultravioleta en la luz solar es un desinfectante. Es difícil no tocarse la cara. El lavado frecuente de las manos ayuda. Una buena estrategia es mantener una caja de pañuelos o toallitas a mano y poner una sobre los dedos si necesita tocar superficies o su cara.

- **Practique el distanciamiento social.**

¡Evite multitudes! Evite lugares públicos tanto como le sea posible. No salude de mano. Cuando se encuentre en lugares públicos, trate de guardar seis pies o dos metros de distancia con otras personas

- **Si usted está enfermo, quédese en casa.**

Los síntomas de COVID-19 son una tos seca de origen desconocido, fiebre y, a veces, dificultad para respirar. Si conoces la razón de la tos, por ejemplo, asma o alergia, y no tienes otros síntomas; es poco probable que sea COVID-19. Pero cualquier otra tos o síntoma, procure llamar a su médico y, en el caso de una tos con fiebre, una llamada al departamento



Datos de COVID-19

para las y los miembros de los Steelworkers USW

de salud para una prueba DE COVID-19. Si los síntomas se vuelven graves, es posible que deba ir al hospital, pero llame primero, para que el hospital esté preparado.

- **Si has estado cerca de una persona que se sabe que está infectada con el COVID-19, quédate en casa durante 14 días.**

Muchos empleadores están estableciendo políticas que requieren o permiten esto, y están pagando a la gente por el tiempo que este ausente de su trabajo. Usted también puede tener protecciones legales. Si su empleador se opone a usted o amenaza con hacerlo, hágaselo saber al sindicato de inmediato.

- **Evite viajes innecesarios.**

Si es absolutamente necesario que usted viaje, es más seguro en coche que por aire, ya que los aeropuertos involucran grandes multitudes de muchas regiones diferentes.

- **No te molestes con usar las máscaras quirúrgicas.**

Las máscaras quirúrgicas están diseñadas para atrapar tos y estornudos de la persona que lleva la máscara. No protegen a esa persona de la exposición. Los respiradores filtrantes, como el N95, proporcionan protección a las personas capacitadas para usarlos adecuadamente y que no tienen vello facial, pero son escasos y deben reservarse para los y las trabajadores de la salud que están expuestos a pacientes infectados.

- **Vacúnate contra la gripe, si aún no lo has hecho.**

La vacuna contra la gripe no le protege del coronavirus. Pero tener gripe junto con coronavirus es especialmente peligroso. Este también sería un buen momento para revisar todas sus vacunas con su médico, y asegurarse de que está al día.



Datos de COVID-19

para las y los miembros de los Steelworkers USW

No creas en los mitos

Algunos de esos mitos incluyen:

Es una conspiración del gobierno o de China -- **FALSO**

Los asiáticos étnicos llevan la enfermedad -- **FALSO**

Los paquetes de China y alimentos chinos son inseguros -- **FALSO**

Las mascotas pueden propagar el virus -- **FALSO**

Los antibióticos pueden tratarlo -- **FALSO**

Ciertos alimentos o suplementos pueden prevenirlo o tratarlo -- **FALSO**

El coronavirus se morirá en climas más cálidos (otros virus, como la gripe, son estacionales) - **PUEDE SER, pero no cuente con eso.**

Manténgase al día

Puede consultar sitios web de buena reputación, como los que aparecen a continuación, y organizaciones de noticias, como las principales redes.

Algunos otros enlaces son los siguientes:

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index-sp.html>

OSHA: www.osha.gov/SLTC/covid-19/

La AFL-CIO (en inglés): www.aflcio.org/covid-19

Mantenga a nuestros valientes trabajadores de la salud y socorristas en sus pensamientos y oraciones. Muchos son miembros del



Datos de COVID-19

para las y los miembros de los Steelworkers USW

sindicato. Todos ellos están luchando duro para protegernos, a menudo poniendo en riesgo su propia salud. Son los héroes de esta pandemia.