

# Trabajadores esenciales: Seguridad en el trabajo y en el hogar

Con la mayoría de los estados que ordenan que las personas se queden en casa para frenar la propagación del coronavirus, los trabajadores que se consideran esenciales están cada vez más estresados por su salud física y mental. Si usted o alguien que le importa se considera un trabajador esencial, considere estos consejos para mantenerse seguro en el trabajo y en el hogar.

## En el trabajo

### ✓ Mantenga su distancia de los compañeros de trabajo y el público

Siga la recomendación de los CDC de practicar el distanciamiento social y mantenerse separado sin al menos seis pies. Si trabajas en un entorno donde el distanciamiento social no es posible, asegúrate de que cada vez que toques algo que otro ser humano haya tocado (manijas de puerta, tarjetas de crédito, dinero, etc.), desinfecte rápidamente sus manos con jabón y agua o desinfectante de manos.

### ✓ Lávese las manos con frecuencia

Los CDC recomiendan lavarse las manos con agua y jabón siempre que sea posible para eliminar los gérmenes y los productos químicos de las manos. Si no hay agua y jabón disponibles, usar un desinfectante de manos con al menos un 60% de alcohol puede ayudarte a evitar enfermarte y propagar gérmenes a otras personas. Mantenga el desinfectante en su espacio de trabajo si está permitido.

### ✓ Mantenga los artículos personales alejados de las áreas de trabajo

Artículos como su teléfono, chaqueta, almuerzo o cualquier otra cosa que lleve en el trabajo con usted deben ser almacenados lejos de las áreas que otras personas acceden. Mantener los artículos en un casillero o en su coche reduce la probabilidad de que se contaminen.

### ✓ No trabaje si está mal

Si se siente enfermo o experimenta síntomas de COVID-19, quédese en casa y llame a su médico. No vayas al trabajo, a la escuela o a la tienda. Evite las áreas públicas. No utilice el transporte público. Aléjate del público hasta que tu médico te diga que es seguro.

### ✓ Reconozca sus sentimientos.

Reconoce que todo lo que sientes—preocupado, ansioso, temeroso, etc.—es natural. Está bien sentirse así, así que date tiempo para procesar esos sentimientos. Deje ir lo que pueda y esté orgulloso de que sus servicios sean necesarios para ayudar a la comunidad.

### ✓ Cultivar un entorno de trabajo positivo

Sírvete a ti mismo y a tus compañeros de trabajo manteniendo una sonrisa en tu cara y compartiendo pensamientos positivos. Felicidades, elogios y reconocimientos ayudarán a todos durante este tiempo.

### ✓ Comuníquese abiertamente con su supervisor

Si tiene inquietudes o temores acerca de estar en el lugar de trabajo, hable con su supervisor. Del mismo modo, si tienes recomendaciones para hacer tu sitio más seguro, mejorar la moral, etc., compártelas.

## En el hogar

### ✓ Mantenga su coche limpio

Si conduces hacia y desde el trabajo, asegúrate de limpiar el volante, los controles de clima, la palanca de cambios y las manijas de las puertas todos los días.

### ✓ Descontaminar tan pronto como llegues a casa

Configure un espacio privado para quitarse la ropa y colóquela en un cesto para la limpieza. Deje sus zapatos afuera, lávese las manos y limpie su teléfono. Considere ducharse inmediatamente para eliminar aún más los gérmenes.

### ✓ Haga lo que pueda para mantenerse saludable

Asegúrate de mantenerte hidratado, comer comidas nutritivas, hacer ejercicio cuando puedas y conectarte con seres queridos de apoyo.

### ✓ Recuerde descansar

El descanso permite que el cuerpo se recupere del trabajo y el estrés. Tómese un tiempo para no hacer nada, ver un espectáculo o dos, o dar un paseo. Date un descanso de pensar en el trabajo.

### ✓ Supervise su salud

Monitoree usted mismo para cualquier síntoma de COVID-19 y tome su temperatura dos veces al día. Si tiene fiebre o no se siente bien, llame a su médico. Manténgase en contacto con su salud mental, también. Reconocer los signos de agotamiento: ansiedad, bajo estado de ánimo, irritabilidad, desconexión y agotamiento. Cuando te sientas así, distraete con actividades que aumentan tu felicidad y tranquilidad como jugar un juego, leer un libro o dar un corto paseo. Si las cosas se están poniendo demasiado y sientes que no puedes sobrellevarlas, pide ayuda. Comuníquese con familiares, amigos y/o servicios locales para obtener ayuda.

Hay ayuda disponible. Su programa es completamente confidencial y está disponible para usted y sus familiares las 24 horas del día, todos los días del año. No existe una situación demasiado grande ni demasiado pequeña. Llámenos o visite el sitio web de su programa para comenzar.

#### Fuentes:

- Nu, G. (2020, 31 de marzo). Por qué los CDC le piden específicamente que se mantenga a 6 pies de distancia en medio de la pandemia de coronavirus. Consultado el 1 de abril de 2020, de <https://www.clickorlando.com/news/local/2020/03/31/why-the-cdc-specifically-asks-you-to-stay-6-feet-apart-amid-coronavirus-pandemic/>
- Muéstrame la ciencia – Cuándo y Cómo usar el desinfectante de manos en la configuración de la comunidad. (2020, 3 de marzo). Consultado el 1 de abril de 2020, de <https://www.cdc.gov/handwashing/show-me-the-science-hand-sanitizer.html>
- Harris, K., Harris, K., Harris, K., Marketing & Communications, & OSF HealthCare. (2020, 2 de abril). Trabajadores esenciales: Cómo protegerte a ti mismo y a tus seres queridos. Recuperado de <https://www.osfhealthcare.org/blog/essential-workers-how-to-protect-yourself-and-your-loved-ones/>