



VUELVA A HACER NEGOCIOS CON CONFIANZA

Su guía para crear un entorno seguro y saludable en su negocio

SU SOCIO CONFIABLE DE CUIDADOS MÉDICOS EN LA COMUNIDAD

Durante varias décadas, ha sido un honor cuidar de la salud y seguridad de nuestras comunidades en el Norte de Texas. Y aunque la pandemia del coronavirus ha cambiado cómo interactuamos entre sí en nuestra comunidad, nuestro compromiso a mejorar y salvar vidas ha crecido aún más. Eso incluye ayudar a los negocios a que se mantengan informados sobre las recomendaciones más recientes dirigidas a crear un entorno seguro y saludable.

En los últimos meses, nuestras comunidades se han movilizado con nosotros a medida que trabajamos sin descanso para proteger la salud de aquellos que servimos. Hoy en día, a medida que regresa a hacer negocios otra vez, queremos apoyarle. En esta guía, hemos reunido varios recursos y herramientas para ayudarle a proteger su negocio, sus empleados y sus clientes.

Como un proveedor confiado de atención médica, hemos tomado numerosos pasos para adaptarnos a las necesidades de seguridad cambiantes de nuestra comunidad. Si necesita más recursos sobre el COVID-19 o ayuda con su negocio, estamos aquí para apoyarle.



**Para más información visite
la página del COVID-19 en:
[ShineOnlineHealth.com](https://www.ShineOnlineHealth.com)**

PROTÉJASE Y EVITE LA TRANSMISIÓN DE ENFERMEDADES

Cómo se transmite el coronavirus

Protegerse y proteger a sus empleados comienza con entender cómo se transmite el coronavirus. El virus que causa la enfermedad de coronavirus 2019 (COVID-19) se transmite principalmente por medio del contacto entre las personas.

- Cuando hablamos, tosemos o estornudamos se expelen diminutas gotas.
- Estas diminutas gotas las pueden inhalar las personas cerca de nosotros.
- Es más probable que la enfermedad se transmita cuando las personas están cerca la una de la otra (a menos de 6 pies de distancia).
- El virus también se puede transmitir cuando tocamos superficies con coronavirus en ellas y luego nos tocamos los ojos, la nariz o la boca.

Controles de salud

Cree un proceso para llevar a cabo un control diario de la salud tanto suya como de sus empleados. Si un empleado tiene síntomas, no debe venir al trabajo. Los síntomas de COVID-19 incluyen los siguientes:

- Fiebre o escalofríos
- Tos
- Falta de aire
- Dolores en los músculos o el cuerpo
- Agotamiento
- Pérdida del gusto u olfato
- Dolor de cabeza
- Dolor de garganta
- Congestión o moqueo nasal
- Diarrea
- Náuseas o vómito.



PROTÉJASE Y EVITE LA TRANSMISIÓN DE ENFERMEDADES

Distanciamiento

Cuando sea posible, mantenga a los empleados y clientes a por lo menos 6 pies de distancia entre sí. Para ayudar a las personas a recordar de mantener la distancia en su negocio, use:

- Rotulaciones
- Cambios en la distribución física del negocio
- Barreras.

Si es posible, considere mover afuera las mesas de comer o despliegues de artículos para aprovechar la mayor circulación de aire.



Mascarillas (cubre bocas)

Cuando los empleados y clientes usan mascarillas, se reduce la transmisión de las diminutas gotas respiratorias.

- Use una mascarilla que le cubra la nariz y la boca.
- Evite tocar la parte de afuera de la mascarilla.
- Aunque se use una mascarilla, se debe mantener la distancia necesaria siempre que sea posible.
- Al quitarse la mascarilla, solo se deben tocar las tiras o lazos en las orejas. Luego, doble y junte cuidadosamente las esquinas de afuera de la mascarilla.
- Dígales a sus empleados lo que deben hacer cuando un cliente no lleva puesto una mascarilla. Considere una frase como, "Para ayudarnos a mantenernos sanos y seguir ofreciéndole un servicio excelente, le pedimos que por favor use una mascarilla".
- Nombre a un gerente que esté listo para ayudar en situaciones difíciles sobre las mascarillas y asegúrese de que cada puerta esté rotulada claramente sobre esto.



PROTÉJASE Y EVITE LA TRANSMISIÓN DE ENFERMEDADES

Limpeza y desinfección de las manos

Los empleados se deben lavar las manos durante por lo menos 20 segundos con agua y jabón. Cuando no haya agua y jabón, use un desinfectante para las manos con por lo menos un 60% de alcohol.

Lávese siempre las manos:

- Antes de preparar o tocar comida
- Antes de tocarse la cara
- Antes y después de los descansos o turnos de trabajo
- Después de ir el baño
- Después de tocarse la mascarilla
- Después de toser o estornudar
- Después de sonarse la nariz.

**Adaptado de las pautas de los
Centros para el Control y la
Prevención de Enfermedades (CDC):**

[cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/
prevent-getting-sick/prevention.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/prevention.html)



SEPA LO QUE DEBE HACER CUANDO ALGUIEN SE ENFERMA

Una de las mejores maneras para proteger su negocio y la salud de sus empleados es tener un plan antes de que alguien se enferme. Desde protocolos de limpieza a comunicar pausas transitorias en su negocio, cree una lista de lo que se haría en su negocio si usted o uno de sus empleados contrae el COVID-19.

Medidas para tomar en su negocio

Los CDC recomiendan que considere tomar las siguientes medidas cuando alguien en su negocio se enferma con el COVID-19:

- Cierre el área en su negocio que usaba esa persona. Si la persona que está enferma estaba en una sola área en su negocio, es posible que no tenga que cerrar todo el negocio.
- Asegúrese de desinfectar todas las superficies usadas por esa persona. Consulte las recomendaciones de limpieza y desinfección en la próxima página.
- Para aumentar la circulación del aire, abra ventanas o puertas en el área.
- Use una aspiradora con un filtro HEPA para limpiar el piso.
- Identifique a aquellos que estuvieron en contacto estrecho con la persona que está enferma y pídale que se mantengan en cuarentena (consulte “Cuando un empleado se ha expuesto al COVID-19”). Aquellos que no tuvieron contacto estrecho con esa persona pueden regresar a trabajar después de que se desinfecte el área.

Cuándo puede regresar a trabajar un empleado enfermo

Si se trata de un caso sospechoso o confirmado de COVID-19 con síntomas leves, el empleado puede regresar a trabajar si se cumple todo lo siguiente:

- 24 horas sin fiebre (sin medicamentos para reducir la fiebre)
- 10 días desde los primeros síntomas
- Están mejorando los otros síntomas.

Aquellos con un caso más grave de COVID-19 o un sistema inmunitario debilitado deben consultar con su médico antes de regresar a trabajar.

Cuando un empleado ha estado expuesto a COVID-19

Incluso si el empleado no presenta síntomas, este se debe quedar en casa durante 14 días después de la exposición.

Adaptado de las pautas de aislamiento de los CDC:

[cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/end-home-isolation.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/end-home-isolation.html)

CREE UN PLAN PARA LIMPIAR Y DESINFECTAR

Es probable que ya tenga una rutina de limpieza y desinfección para su negocio. Pero tener un plan claro y consistente para realizar estas tareas es más importante que nunca. La limpieza usa el agua y el jabón para reducir la cantidad de sucio y gérmenes en las superficies primero. La desinfección luego mata los gérmenes en esas superficies. Su rutina debe incluir ambas tareas.

Hemos reunido las recomendaciones de los CDC sobre cómo limpiar y desinfectar, y cómo mantener seguros a sus empleados mientras lo hacen. Piense acerca de cómo estas recomendaciones se adaptan a su negocio. Haga una lista de áreas que se tocan mucho, con qué frecuencia se deben limpiar y cuáles productos de desinfección necesita. Luego, comunique el plan a sus empleados.

Mantenga seguros a sus empleados mientras desinfecta

Tomar precauciones especiales puede ayudar a sus empleados a usar los productos desinfectantes con seguridad y eficacia:

- Capacite a sus empleados sobre el uso correcto de los químicos de desinfección.
- Use guantes desechables mientras desinfecta y quíteselos cuidadosamente cuando termine.
- Asegúrese de que haya suficiente ventilación.
- Nunca mezcle diferentes limpiadores.
- Lávese las manos inmediatamente después de limpiar y desinfectar.



Lea más acerca de limpiar y desinfectar:

cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/disinfecting-building-facility.html

SIGA LAS RECOMENDACIONES DE DESINFECCIÓN

Qué se debe desinfectar

Proporcione una lista de áreas que se tocan mucho a sus empleados. Su negocio determinará si estas consisten en:

- Mesas y mostradores
- Escritorios y sillas con el respaldo rígido
- Pomos (perillas) y manijas
- Llaves de agua, lavamanos y fregadero
- Teléfonos
- Pantallas táctiles
- Teclados de computadoras
- Inodoros
- Contenedores de basura
- Bombas dispensadoras

Cómo desinfectar superficies duras

- Use un desinfectante aprobado por la Agencia de Protección Ambiental (EPA) para usar contra el virus que causa la enfermedad de COVID-19. (El enlace para ver esta lista está en la próxima página).
- Siga las instrucciones en la etiqueta y permita que la superficie se mantenga húmeda por la cantidad de tiempo indicado.
- Puede usar un blanqueador de uso doméstico no vencido para desinfectar hasta por 24 horas cuando se diluye correctamente. Si usa blanqueador, este debe contener 5.25%–8.25% de hipoclorito sódico.
 - o Para preparar una solución blanqueadora con agua a temperatura ambiente, use 1/3 de taza de blanqueador por cada galón de agua o 4 cucharaditas de blanqueador por cada cuartillo de agua.
- Las soluciones con por lo menos un 70% de alcohol también son eficaces.
- En el equipo electrónico, siga las instrucciones del fabricante relativas a los productos de limpieza y desinfección. Si no se dispone de recomendaciones por parte del fabricante, desinfecte las superficies con toallitas desechables a base de alcohol o con un aerosol que contenga por lo menos 70% de alcohol. Asegúrese de secar bien las superficies para evitar que se acumule líquido en ellas. Considere usar cubiertas que se puedan limpiar en las pantallas táctiles y en los teclados de computadoras.

Lea más acerca de cómo limpiar y desinfectar:

[cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/cleaning-disinfection.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/cleaning-disinfection.html)

SIGA LAS RECOMENDACIONES DE DESINFECCIÓN

Cómo desinfectar superficies blandas

- Limpie las superficies blandas con agua y jabón o use un desinfectante diseñado para estas superficies.
- Si es posible, lave los artículos blandos en la temperatura más caliente que sea posible para el artículo.
- Aspire las alfombras con una aspiradora equipada con un filtro HEPA.

Desinfectantes aprobados

Cuando seleccione productos de desinfección, use los productos de la EPA en la lista llamada: “List N: Disinfectants for Coronavirus (COVID-19)”, para el coronavirus. Todos los productos en la lista cumplen los criterios para el uso contra el SARS-CoV-2.



Vea la lista completa de desinfectantes recomendados por la EPA aquí:

[epa.gov/pesticide-registration/
list-n-disinfectants-use-against-sars-cov-2-covid-19](https://www.epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-use-against-sars-cov-2-covid-19)

Puede hacer una búsqueda según el nombre comercial del producto o el número de registro de la EPA, que aparecen en la etiqueta de la botella del producto.

COMUNIQUE CÓMO SE ESTÁ MANTENIENDO SEGURO Y SALUDABLE

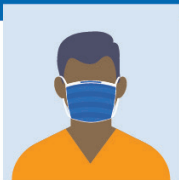
Desde el comienzo de la pandemia de COVID-19, nuestro sistema de salud ha sido un líder de cuidados médicos seguros e higiénicos dirigidos a proteger a nuestros huéspedes. Ahora que ha establecido un plan, es hora de comunicar a sus clientes las maneras en que está creando un entorno saludable también.

Para apoyarle, hemos creado materiales que le ayudan a comunicar las medidas de seguridad que ha tomado y cómo son una prioridad para usted.

Visite nuestro sitio web para solicitar materiales para su negocio:

MethodistHealthSystem.com/COVID-19

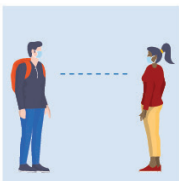
PONGA DE SU PARTE PARA DETENER LA TRANSMISIÓN



**USE
SU MASCARILLA**



**LÁVESE
LAS MANOS
A MENUDO**



**OBSERVE
SU DISTANCIA
6 PIES**

VISITE SHINE ONLINE PARA OBTENER MÁS RECURSOS SOBRE
EL COVID-19: ShineOnlineHealth.com



CÓMO USAR SU MASCARILLA ADECUADAMENTE



USE su mascarilla
arriba de la nariz y
debajo de la barbilla



NO use su mascarilla
debajo de la nariz

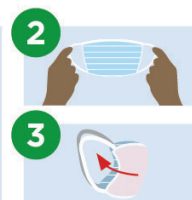


NO use la mascarilla
debajo de la barbilla

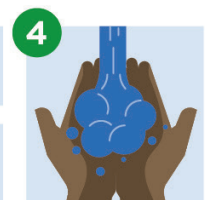
CÓMO QUITARSE LA MASCARILLA ADECUADAMENTE



1 Estire cuidadosamente
las tiras de las orejas y
desplácelas hacia
arriba de las orejas



2 Mientras sostiene solo
las tiras de las orejas,
doble la mascarilla
para que la parte de
afuera quede ahora
hacia adentro



4 Lávese o desinfectese
las manos después de
quitarse la mascarilla

VISITE SHINE ONLINE PARA OBTENER MÁS RECURSOS SOBRE
EL COVID-19: ShineOnlineHealth.com

