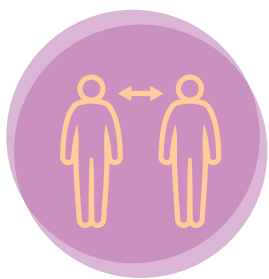


SEGURIDAD LABORAL DURANTE EL COVID-19

No todos pueden trabajar desde casa durante este tiempo incierto de COVID-19. Para aquellos que trabajan para mantener las cosas funcionando sin problemas, sepan que son apreciados. Queremos asegurarnos de que se mantenga seguro y saludable.

LA SEGURIDAD PRIMERO

Protegerse en el trabajo puede ayudarlo a evitar que se enferme y prevenir la propagación de la enfermedad a otras personas.



Manténgase a 6 pies de distancia. Evite tocar a otras personas, compartir artículos o dar la mano.



Lávese las manos con frecuencia durante al menos 20 segundos con jabón y agua tibia. Use un desinfectante para manos a base de alcohol entre lavados.



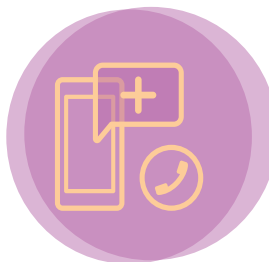
Desinfecte con frecuencia las superficies comúnmente compartidas.



Cúbrase al toser y estornudar. Use un pañuelo desechable o su codo si tiene que toser o estornudar.



Si se enferma, quédese en casa para evitar contagiar la enfermedad. Discuta la licencia por enfermedad o el tiempo libre con su gerente si se siente enfermo.



Corra la voz, no la enfermedad. Hable con sus compañeros de trabajo sobre estas medidas de seguridad.



CUIDE SU SALUD MENTAL

Su salud mental es igual de importante durante este tiempo. Aproveche el Programa de Asistencia al Empleado que ofrece la compañía.

- ▶ Los esfuerzos actuales de respuesta al COVID-19 y el impacto evolutivo para nuestras comunidades pueden tenerlo al límite. Visite el [sitio web EAP de Sample Company](#) para obtener ideas sobre cómo calmar la ansiedad y tomar las cosas un día a la vez.
- ▶ Descargue una aplicación como Headspace o Calm para ayudar a aliviar la ansiedad.
- ▶ Si necesita hablar con alguien, comuníquese con el [EAP de su empleador](#) al XXX-XXX-XXXX o utilice salud del comportamiento telemático.
- ▶ ¿Necesita ayuda de inmediato? Llame a la línea gratuita y confidencial de ayuda de emergencia de SAMHSA al 800-985-5990.