

Guía para Trabajadores Temporales Extranjeros

Hay muchas maneras de prevenir la propagación de la COVID-19. Todas ellas se combinan para proporcionar más protección. Siga las instrucciones de su empleador y las autoridades locales de salud pública para ayudar a todos a mantenerse seguros y saludables. Si se siente enfermo, informe a su supervisor de inmediato.



Practique la buena higiene

- Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón durante al menos 20 segundos.
- Use desinfectante para manos con al menos 60% de alcohol.
- No se toque los ojos, la nariz o la boca con las manos sin lavar.
- Tosa o estornude cubriéndose la boca y la nariz con el codo o un pañuelo.
- No comparta herramientas, equipo de protección personal (EPP), mascarillas, artículos de tocador, comida y bebida, cigarrillos o artículos personales.



Cuándo y cómo usar su mascarilla

- **Use su mascarilla:**
 - Cuando su empleador o las autoridades de salud se lo pidan.
 - Cuando esté en el interior de edificios.
 - Cuando esté cerca de otras personas.
- **Asegúrese de que su mascarilla:**
 - Cubre su nariz y su boca.
 - Se ajusta perfectamente sin grandes separaciones.
 - No está rota ni dañada.
- No toque su mascarilla cuando la esté usando.
- Use una mascarilla nueva o limpia cada día.
- Reemplace la mascarilla cuando esté húmeda o sucia.



Detección de síntomas

- Usted puede ser examinado diariamente para detectar síntomas de COVID-19, incluyendo tos, fiebre alta, dolor de garganta, dificultad para respirar, y pérdida de sentido del olfato/gusto.
- Si usted se siente enfermo: Use una mascarilla, manténgase alejado de otros, y evite tocar productos o ganado.
- Llame al 911 si los síntomas de una persona ponen en peligro la vida (por ejemplo, dificultad para respirar).



Cuándo aislarse

- Cuando llegue por primera vez a Canadá (durante 14 días).
- Si tiene síntomas de la COVID-19.
- Si ha obtenido resultados positivos con relación a la COVID-19.
- Si ha estado en contacto con alguien que tenga la COVID-19.
- Si hay un brote de COVID-19 en su lugar de trabajo o comunidad.



Mantenga el distanciamiento físico

- Su empleador debe aumentar el espacio entre usted y otros trabajadores mediante lo siguiente:
 - Separar las estaciones de trabajo y/o instalación de barreras entre usted
 - Instalar carriles de control de tráfico, flechas y señales.
 - Establecer límites sobre cuántas personas pueden estar en un espacio a la vez.
 - Manteniendo las literas a dos metros de distancia, instalarlas de la cabeza a los pies, y separadas por barreras.
- Asignar asientos escalonados en vehículos



Busque una ventilación adecuada

- Su empleador debe aumentar la ventilación mediante lo siguiente:
 - Aireando los espacios de trabajo y habitables.
 - Instalando unidades de aire acondicionado.
 - Abriendo ventanas y puertas.
 - Apagando las maquinarias calientes.
 - Reduciendo el número de personas o ganado en una zona



Limpiar y desinfectar

- Su empleador debe proporcionar suministros de limpieza y desinfección y equipo de protección personal (EPP) adecuado.
- Siga cualesquiera horarios de limpieza y desinfección, y mantenga un registro.
- Limpie y desinfecte los objetos y superficies que se comparten y tocan mucho, tales como manijas, botones, interruptores, herramientas, equipos, mesas, sillas y mostradores.
- Los vehículos deben desinfectarse después de transportar a los trabajadores.
- Lave los utensilios de cocina en agua caliente y jabonosa.
- Haga el lavado de ropa a menudo. Mantenga la ropa sucia y limpia separada.



Usted puede ser mantenido en grupos más pequeños

- Su empleador puede mantenerlo en un grupo de compañeros con otros trabajadores. Como grupo, ustedes trabajan, viajan, se entrenan, comen, viven y socializan juntos.
- No permita que los visitantes entren a su vivienda.
- Sólo viaje en su comunidad si lo tiene que hacer, como ir de compras de comestibles y citas médicas.