MAREK
STRENGTH FROM WITHIN

Guía Sobre el Covid-19 para Sitios de Trabajo y Oficina

Esta guía se basa en lo que sabemos actualmente sobre COVID-19 según lo proporcionado por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. La mejor manera de prevenir la enfermedad es evitar estar expuesto al virus. Las vacunas autorizadas contra el COVID-19 también pueden ayudarte a protegerte.

Recomendaciones de la CDC para la prevención diaria

- Lávese las manos con frecuencia.
  - Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón durante al menos 20 segundos.
  - Use un desinfectante de manos a base de alcohol que contenga al menos un 60 por ciento de alcohol si no hay agua y jabón disponibles.
  - Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.

- Evite el contacto cercano.
  - Evite el contacto cercano con personas que están enfermas, incluso dentro de su hogar.
  - Manténgase al menos a 6 pies (aproximadamente 2 brazos de distancia) de otras personas. Recuerde que algunas personas sin síntomas pueden ser capaces de propagar el virus.
  - Lo más seguro es evitar lugares concurridos, reuniones masivas y espacios mal ventilados.

- Cúbrase la boca y la nariz con una mascarilla.
  - Las mascarillas son un paso adicional para ayudar a evitar que las personas contraigan y propaguen Covid-19. Proporcionan una barrera que evita que las gotitas respiratorias se propaguen.

- Vacúnese.
  - Las vacunas autorizadas contra el COVID-19 pueden ayudarte a protegerte.
  - Si está completamente vacunado, puede reanudar algunas actividades que realizó antes de la pandemia.

- Controle su salud diariamente. Quédese en casa cuando esté enfermo o presente algún síntoma similar.

- Cúbrase la boca y la nariz al toser y estornudar con un pañuelo desechable y luego tire el pañuelo a la basura. Si no tiene un pañuelo desechable, tosa en la parte interna del codo, cubriéndose la boca y la nariz.

- Limpie y desinfecte diariamente los objetos y superficies que se tocan con frecuencia.

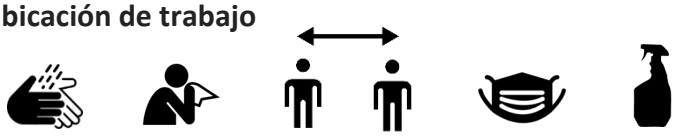
Consulte la Guía completa de la CDC sobre prevención.

Rev. 6/11/21

Síntomas

A las personas con COVID-19 se ha reportado una amplia gama de síntomas, que van desde síntomas leves hasta enfermedades graves. Los síntomas pueden aparecer entre 2 y 14 días después de la exposición al virus. Los síntomas pueden incluir fiebre o escalofríos, tos, dificultad para respirar, fatiga, dolores musculares o corporales, dolor de cabeza, pérdida del gusto o del olfato, dolor de garganta, congestión, náuseas, vómitos o diarrea.

Protocolo de ubicación de trabajo



- Siga las normas de prevención de la CDC en materia de higiene personal y sanitarias, incluyendo el lavado de manos, cubrirse la boca y la nariz al toser y estornudar, etc.

- Limitar todos los contactos de persona a persona.
    - Saludarse de lejos en lugar de un apretón de manos.
    - Evite compartir herramientas personales.
    - Utilice procesos sin contacto siempre que sea posible.
    - Traiga su propio almuerzo o coma una comida empaquetada individualmente. No compartir alimentos o bebidas.

- Distancia social al menos 6 pies siempre que sea posible, incluso en el almuerzo y en los descansos.

- Siga las mejores prácticas y las direcciones de la CDC/OSHA para elegir cuándo usar una máscara facial para protegerse a sí mismo y a los demás de la propagación de COVID-19. Si bien las mascarillas ya no son necesarias, seguimos siendo responsables de la seguridad de los demás todos los días.
    - Siga las normas de seguridad específicas de su ubicación o lugar de trabajo. Si se requiere una máscara en su lugar de trabajo, use una.
    - Aquellos que deseen seguir usando una máscara son bienvenidos a hacerlo, incluso cuando no sea necesario en su ubicación.
    - Las circunstancias aún pueden requerir la necesidad de una máscara, como durante un brote o en una reunión donde el distanciamiento físico no es posible.
    - Si está realizando una tarea que requiere un respirador, un protector facial o un EPP (Equipo de Protección Personal) de acuerdo con las normas de seguridad de MAREK, asegúrese de usar el EPP (Equipo de Protección Personal) apropiado. Una cubierta facial de tela o máscara médica no es un reemplazo para un respirador o escudo facial cuando se requiere uno.

- Limite el tamaño de las reuniones en persona y mantenga el distanciamiento físico de 6 pies.
    - En la mayoría de los casos, las reuniones en persona deben limitarse a 10 personas y los participantes deben mantener una distancia de 6' entre sí.
    - Para reuniones como platicas de seguridad o estiramiento y flexión, divida en grupos más pequeños en lugar de un grupo grande. Distancia física incluso cuando está en un grupo pequeño.
    - Reúnase en áreas abiertas y bien ventiladas siempre que sea posible.

- La ocupación de las salas de reuniones se limita al número de personas que pueden participar de forma segura durante el distanciamiento físico. Los límites de ocupación aprobados se publicarán fuera de las habitaciones en función de su tamaño.
- Se siguen alentado las reuniones virtuales cuando sea posible.
- Si hay una necesidad esencial de una reunión más grande y no se puede mantener el distanciamiento físico, se requerirán mascarillas.

- Limite el uso del ascensor cuando esté ocupado con varias personas. Utilice escaleras cuando sea posible.

- Las visitas esenciales al lugar de trabajo están permitidas en base a las normas del sitio de trabajo. Se permiten visitas a las oficinas si los visitantes no vacunados usan mascarillas.

- Aumentar la limpieza y desinfección de los lugares de trabajo, incluyendo objetos y superficies tocadas con frecuencia, áreas comunes, herramientas, etc.

- Siga cualquier protocolo adicional de salud o seguridad específico para su lugar de trabajo.

Auto-Examinarse antes de informar al trabajo

Debe auto examinarse para detectar síntomas diariamente antes de informar a su lugar de trabajo. Por favor notifique a su supervisor si no puede presentarse a trabajar por cualquiera de las siguientes razones.

- Quédese en casa si está enfermo con alguna enfermedad que podría ser contagiosa o si presenta algún síntoma similar a la gripe.

- Quédese en casa si tiene COVID-19 o ha estado recientemente en contacto cercano con alguien que tiene COVID-19 y necesita hacer cuarentena según las normas de este documento.

- Quédese en casa si necesita hacer cuarentena según las normas de viaje en este documento.

Selección de lugares de trabajo

Es posible que deba participar en exámenes de detección adicionales requeridos para ingresar en su lugar de trabajo, incluidos como escaneos de temperatura y cuestionarios de salud y seguridad relacionados con COVID-19.

Protocolo de viaje

Discuta cualquier plan de viaje con su supervisor antes de hacer reservaciones. Considere las siguientes restricciones en su capacidad de regresar al trabajo en caso de viajar.

Viajes Internacionales

Hay restricciones en su regreso al trabajo y debe comunicarse con recursos humanos antes de regresar a trabajar.

- Si viajaste a otro país en transporte público (avión, tren, autobús, crucero) y **no** estabas completamente vacunado dentro de los *6 meses anteriores* a tu viaje. No se le permite regresar a

nuestras oficinas o lugares de trabajo durante 14 días a partir de la fecha en que salió de la ubicación internacional y debe estar libre de síntomas antes de regresar a trabajar.

- Usted tuvo contacto cercano con cualquier persona que viajó internacionalmente en transporte público (avión, autobús, tren, crucero) dentro de los últimos 14 días y **no** estaba completamente vacunado *en los últimos 6 meses.* No se le permitirá estar en nuestras oficinas o lugares de trabajo hasta que el viajero con el que estuvo en contacto cercano haya estado libre de síntomas durante 14 días a partir de la fecha en que viajaron, y usted también tiene que estar libre de síntomas.

Usted puede regresar al trabajo si no tiene síntomas y :

- Viajaste a otro país en vehículo personal (coche, SUV, camión).

- Viajaste a otro país en transporte público (avión, tren, autobús, crucero), estuviste completamente vacunado *dentro de los 6 meses anteriores* a tu viaje y proporcionaste una prueba de vacunación a RRHH.

- Usted estuvo en contacto cercano con alguien que viajó a otro país a través del transporte público (avión, tren, autobús o crucero), fue vacunado *dentro de los 6 meses anteriores* al tener contacto cercano con él o ella, y proporcionó prueba de vacunación a RRHH.

Viajes nacionales
No hay restricciones para regresar al trabajo después de viajar dentro de los EE. UU. si no tiene síntomas. Sin embargo, le recomendamos que tome precauciones adicionales y siga las normas de seguridad del gobierno si viaja en transporte público.

Nota: Estas restricciones para acceder a nuestros lugares de trabajo y oficinas también se aplican a cualquier visitante potencial.

Empleados con síntomas o esta enfermos

Si está experimentando algunos de los síntomas descritos por los CDC o está enfermo con alguna enfermedad que podría ser contagiosa, como un resfriado, la gripe y similares, le pedimos que se quede en casa. Para la seguridad de todos nuestros empleados y clientes - por favor quédese en casa y comuníquese inmediatamente con su gerente o supervisor. Además, si usted sabe de un compañero de trabajo o empleado que muestra estos síntomas, por favor avise a un supervisor.

Los supervisores deben separar inmediatamente a un empleado que muestra síntomas similares a la gripe, de los otros empleados, y luego enviar a ese empleado a casa. La persona afectada debe buscar atención médica según corresponda y mantenerse alejada de los demás.

Rastreo de contactos y exposición al COVID-19

- Si se confirma que un empleado tiene COVID-19, MAREK se pondrá en contacto con los compañeros de trabajo e informará a sus compañeros de trabajo de su posible exposición a COVID-19 en el lugar de trabajo, pero mantendrá la confidencialidad como lo requiere la Ley de Estadounidenses con Discapacidades (ADA). MAREK seguirá el mismo proceso si un GC le notifica que el empleado de otro comercio en un sitio de proyecto compartido está confirmado que tiene COVID-19. MAREK también notificará confidencialmente al GC correspondiente si se confirma que un empleado de MAREK en el

sitio de su proyecto tiene COVID-19 y coopera con el rastreo de contactos. Los empleados expuestos a un compañero de trabajo con COVID-19 confirmado deben consultar la guía de los CDC sobre cómo realizar una evaluación de riesgos de su exposición potencial.

- Si tiene un caso confirmado de COVID-19, no se le permitirá regresar a la oficina o en los sitios de trabajo hasta que cumpla con los **cuatro** criterios siguientes: no muestra signos de enfermedad o fiebre durante 72 horas sin la ayuda de medicamentos para reducir la fiebre, los síntomas han mejorado, han pasado 10 días desde el caso confirmado de COVID-19 y ha dado negativo para COVID-19.

- Si ha estado en contacto cercano con una persona que ha confirmado COVID-19 y cualquiera de las siguientes condiciones es verdadera, puede continuar trabajando en persona si no experimenta síntomas:
    - Usted está completamente vacunado O
    - Se ha recuperado de COVID-19 en los últimos 90 días

- Si ninguna de las dos cosas anteriores se aplica a usted y usted entra en contacto cercano con una persona que ha confirmado COVID-19, *no* puede regresar al trabajo en persona hasta que:
    - Después de 10 días si usted ha dado negativo y la prueba se realizó al menos 5 días después de que ocurrió el contacto cercano
    - Después de 14 días sin una prueba

Preguntas, inquietudes o buenas capturas

Sus supervisores y contactos de la oficina local están aquí para usted. Además, si tiene alguna pregunta o inquietud sobre esta guía, averigua algo que necesitamos saber o desea reconocer a alguien que observa que está haciendo lo correcto (una "buena captura"), puede comunicarse con un miembro bilingüe del equipo de recursos humanos en inglés y español en confianza por correo electrónico o texto.

- Puede enviar communication@marekbros.com por correo electrónico

- Puede enviar un mensaje de texto al 713-586-4107