

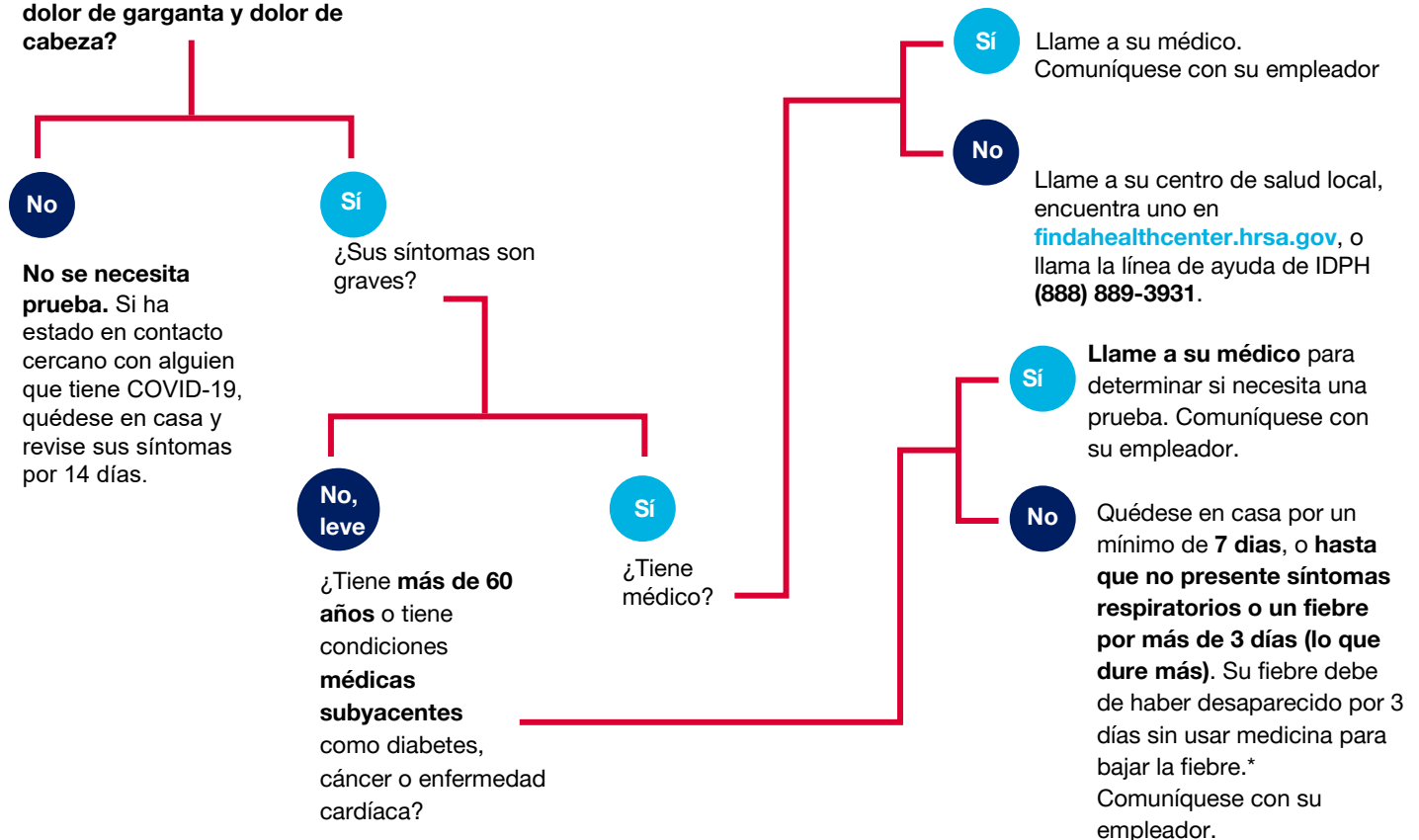
Tengo síntomas, ¿qué debo hacer?



Collaboratory for
Health Justice

COVID-19 es una enfermedad respiratoria y los síntomas más comunes son fiebre, tos y falta de aliento. Estos pueden aparecer en cualquier lugar de 2 a 14 días después de haber sido expuestos. No hay tratamiento ni cura para COVID-19. Para la mayoría de las personas, la enfermedad es generalmente leve y puede ser manejada con seguridad en el hogar. Las pruebas solo se recomiendan para personas que tienen un mayor riesgo de padecer enfermedades graves, como personas mayores de 60 años o con condiciones de salud subyacentes. Todos, independientemente de los síntomas, deben practicar distanciamiento social y buena higiene de manos.

¿Tiene síntomas- fiebre, tos, dificultad para respirar, dolores musculares, secreción nasal, dolor de garganta y dolor de cabeza?



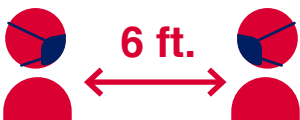
Respuestas a Preguntas Frecuentes para los Trabajadores Esenciales



¿Qué debo hacer si creo que tuve contacto con alguien que está enfermo?

Debe monitorear, su salud para ver si tiene fiebre, tos, dificultad para respirar, pérdida de paladar u olfato, dolor muscular, dolor de garganta o dolor de cabeza durante los 14 días posteriores al último contacto cercano con una persona enferma con COVID-19. **Puede continuar trabajando mientras no tenga síntomas de COVID-19 y solo después de la aprobación de su empleador y bajo su dirección.** Si tiene alguna afección que pueda aumentar el riesgo de una enfermedad grave (tiene 60 años de edad o más o si tiene condiciones médicas existentes), comuníquese con su proveedor de atención médica y dígame que estuvo expuesto a alguien con COVID-19. Además de proporcionar servicios esenciales, debe evitar los lugares públicos durante 14 días. Además, debe tomar medidas preventivas diarias.

- Minimice el contacto cercano con otros miembros del hogar lo mejor que pueda.
 - o Aquellos que estén enfermos deben usar un cubrebocas facial en casa.
 - o Si puede, quédese en otra habitación, use un baño separado y coma en áreas separadas.
 - o Evite compartir platos, vasos, toallas u otros artículos del hogar.
- Limpie las superficies de alto contacto y los espacios compartidos todos los días, como mostradores, inodoros y perillas de las puertas.
 - o Seque la ropa a temperatura alta. Lávese las manos después de tocar la ropa sucia y antes de transferir la ropa de la lavadora a la secadora.
 - o Use un bote de basura forrado.
- Protéjase lavándose las manos con frecuencia durante 20 segundos con agua y jabón, especialmente después de limpiar artículos o quitarse los guantes. Evita tocar tus ojos, nariz o boca.



¿Qué puedo hacer para protegerme y proteger a las personas con las que trabajo?

- Tómese la temperatura antes de ir a trabajar. Si la temperatura de su boca (termómetro oral) es > 100.4 Fahrenheit, quédese en casa.
- Use un cobre boca o paño para la cara incluso si su trabajo no requiere un cobre boca o respirador.
- Practique el distanciamiento social tanto como sea posible.
 - o Evitar el contacto físico con compañeros de trabajo.
 - o Manténgase al menos a 6 pies de distancia de otras/os trabajadores.
- Practique la higiene personal: lávese las manos con frecuencia y no se toque la cara ni la cobre boca o paño para la cara.
- No comparta auriculares/audífonos u otros objetos usados cerca de la cara.
- Abstenerse de congregarse en salas de descanso que están saturadas.

FAQs for Essential Workers

- Limpie y desinfecte áreas y superficies que se tocan con frecuencia, como oficinas, baños y áreas comunes.
- Cuando regrese a casa, lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos.
- Dependiendo de su trabajo, designe un espacio en su hogar donde se quite la ropa y se duche inmediatamente.



¿Cuándo puedo volver a trabajar?

No regrese a trabajar hasta que se cumplan los criterios para interrumpir el aislamiento en el hogar, en consulta con los proveedores de atención médica y los departamentos de salud estatales y locales. Esto significa,

- No tener fiebre sin el uso de medicamentos antifebriles durante al menos 3 días
- Mejora en los síntomas respiratorios (p. Ej., Tos, falta de aliento)
- Si va a hacerse la prueba, recibió dos pruebas negativas seguidas, con 24 horas de diferencia.



¿Qué es la Ley familias Primer de Respuesta al coronavirus (FFCRA o Ley)?

Para obtener información detallada y recursos para usted como trabajador, consulte esta [guía de beneficios de recursos para trabajadores](#).

La Ley Familias Primero de Respuesta al Coronavirus (FFCRA o Ley) establece requisitos para las empleadas que dice:

- Se debe permitir a los empleados utilizar sus días autorizados de paga por enfermedad o una expansión de tiempo por razones médicas para sí mismos, para cuidar a los miembros de la familia que están enfermos o para cuidar a un niño cuya escuela o lugar de atención está cerrado por razones relacionadas con COVID-19.
- Algunos empleadores pueden hacer adaptaciones especiales como resultado del brote de COVID-19. Los empleados primero deben consultar con su gerencia sobre cualquier orientación especial y políticas asociadas con la respuesta COVID-19.
- Si el empleador está sujeto a la FFCRA y niega la licencia pagada, el empleado puede contactar al 1-866-4US-WAGE (1-866-487-9243). La División de Salarios y Horas del USDOL es responsable de administrar y hacer cumplir las disposiciones de la FFCRA.

FAQs for Essential Workers



¿Dónde puedo denunciar a los empleadores que creo que tienen condiciones inseguras debido a COVID-19?

- Llame a la Oficina del Procurador General de la Oficina de Derechos del Lugar de Trabajo de Illinois (número de teléfono: 844-740-5076). Su sitio web es: illinoisattorneygeneral.gov/rights/labor_employ.html. En el sitio web, puede presentar una queja de derechos laborales. La persona que llama también puede enviar un correo electrónico directamente a: workplacerrights@atg.state.il.us
- Si trabaja para una gran empresa con varios empleados enfermos, comuníquese con su departamento de salud pública para obtener ayuda.
- Si cree que sus condiciones de trabajo son inseguras o insalubres, también puede presentar su queja a Federal OSHA o Illinois OSHA.
- Presente una queja ante **OSHA FEDERAL**, si trabaja para un empleador del sector privado (por ejemplo: estaciones de servicio, fabricantes, establecimientos comerciales, restaurantes, etc.) [Formulario de queja del sector privado](#).
- Presente una queja ante **ILLINOIS OSHA** si trabaja para un empleador del gobierno estatal y local (por ejemplo: departamentos de obras públicas, policía y bomberos, oficinas y agencias del estado de Illinois). [Formulario de queja del gobierno estatal y local](#).

¿Cuáles son mis derechos de empleado si mi empleador no ha cerrado debido a COVID-19?

- Illinois es un estado de "empleo a voluntad", lo que significa que un empleador o empleado puede terminar la relación en cualquier momento, sin ningún motivo o causa. Sin embargo, el empleador no puede discriminar por motivos de raza, color, religión, sexo, origen nacional, ascendencia, estado de ciudadanía, edad, estado civil, discapacidad física o mental, servicio militar o baja militar desfavorable. Si desea encontrar información adicional al respecto, visite el [Departamento de Derechos Humanos de Illinois](#).

Recursos:

Centro de Control y Prevención de Enfermedades: [Implementación de prácticas de seguridad para trabajadores de infraestructura crítica que pudieron haber estado expuestos a una persona con un caso de COVID-19 bajo sospecha o que haya sido confirmado](#).

Departamento de Trabajo de Illinois: [Preguntas de los empleados](#).

Departamento de Salud Pública de Chicago: [Guía para trabajadores de infraestructura crítica](#).

UIC Escuela de Salud Pública: [COVID-19 Guía de beneficios de recursos para trabajadores en Illinois](#).