

TRABAJADORES DE INFRAESTRUCTURAS CRÍTICAS Y EXPOSICIONES A COVID-19

Esta guía es para las personas que son trabajadores esenciales según la definición del [Departamento de Seguridad Nacional de los Estados Unidos](#).

El Departamento de Salud de Dakota del Norte **recomienda encarecidamente** que todos los contactos cercanos de individuos infectados con COVID-19 deben permanecer en casa durante 14 días después del último día en que estuvieron en contacto con la persona que dio positivo. El riesgo es alto de que un contacto cercano de alguien infectado con COVID-19 pase a desarrollar COVID-19. A menos que haya una escasez crítica de mano de obra, los contactos cercanos a los casos de COVID-19 deben ser puestos en cuarentena durante 14 días.

Signos y síntomas de COVID-19

Los síntomas más comunes del nuevo coronavirus son **fiebre y tos, a veces dificultad para respirar**, más raramente dolor de garganta, dolores corporales, dolor de cabeza, escalofríos, diarrea, pérdida del gusto/olor y náuseas/vómitos. Estos síntomas también pueden deberse a muchas otras enfermedades. Si tiene fiebre o algún síntoma, no significa que tenga COVID-19, pero debe ponerse en contacto con su proveedor de atención médica y determinar si debe hacerse un análisis para detectar COVID-19.

Exposición a un caso confirmado de COVID-19

Si ha estado expuesto a un caso de COVID-19 se recomienda que permanezca en su casa durante 14 días y que se controle los síntomas durante **14 días** después de su última exposición a una persona con COVID-19. Los contactos de la casa a un caso confirmado de COVID-19 necesitarán monitorearse a sí mismos mientras permanezcan en la casa y durante 14 días después de la recuperación del caso de COVID-19.

Si se enferma y se le hacen pruebas de COVID-19 durante este período y resultan **positivas**. El NDDoH trabajará con usted para continuar su monitoreo como un caso confirmado de COVID-19. Si resulta **negativo**, deberá completar el período de cuarentena recomendado.

Si tengo un contacto cercano con alguien con COVID-19, ¿puedo volver al trabajo?

[De acuerdo con la [guía actualizada del CCD](#), las personas que se consideran infraestructuras críticas y que están en casa o en estrecho contacto con personas que dan positivo en las pruebas de COVID-19 pueden volver al trabajo con varias prácticas de seguridad en vigor. Los empleadores y los empleados deben tener cuidado al aplicar esta orientación, ya que es posible propagar el COVID-19 hasta 72 horas antes de desarrollar síntomas o sentirse enfermo, por lo que existe el riesgo de permitir que estos empleados vuelvan al trabajo. A menos que haya una escasez crítica de mano de obra, los empleadores deben dejar de mantener contactos estrechos con los casos de COVID-19 durante 14 días.

Los trabajadores de infraestructuras críticas que han tenido una exposición pero que permanecen asintomáticos deben adherirse a las siguientes prácticas antes y durante su turno de trabajo:

- **Notificar:** Los empleados deben notificar a un supervisor y/o a Salud Ocupacional el contacto con un caso confirmado de COVID-19.
- **Detección antes del trabajo:** Los empleadores deben medir la temperatura del empleado y evaluar los síntomas antes de comenzar a trabajar. Lo ideal es que las comprobaciones de la temperatura se realicen antes de que el individuo entre en las instalaciones.
- **Monitoreo regular:** Mientras el empleado no tenga temperatura o síntomas, debe autocontrolarse bajo la supervisión del programa de salud ocupacional de su empleador.
- **Usar una mascarilla:** El empleado debe usar una mascarilla para la cara en todo momento mientras esté en el lugar de trabajo durante 14 días después de la última exposición. Los empleadores pueden expedir mascarillas o pueden aprobar el uso de cubiertas de tela para los empleados en caso de escasez.
- **Distancia social:** El empleado debe mantener una distancia de 6 pies y practicar el distanciamiento social según lo permitan los deberes de trabajo en el lugar de trabajo.
- **Desinfectar y limpiar los espacios de trabajo:** Limpiar y desinfectar todas las áreas como oficinas, baños, áreas comunes, equipos electrónicos compartidos de forma rutinaria.

Los trabajadores de infraestructuras críticas solo asisten al trabajo (si se considera necesario) o están en casa durante su período de cuarentena de 14 días.

¿Qué debo hacer si me enfermo durante este período de vigilancia?

A menos que se trate de una emergencia, NO VAYA a una clínica u hospital sin antes haber llamado. Llamar primero ayudará a la clínica u hospital a prepararse para recibirlo y atenderlo de la manera más segura posible. Si debe ir al hospital antes de llamar, notifique al personal inmediatamente que está siendo monitoreado para COVID-19. Si se enferma y da negativo en cualquier momento durante el período de monitoreo, aún debe permanecer bajo autocuarentena por el resto de los 14 días.

Si se enferma durante el trabajo, debe irse a casa inmediatamente y todas las superficies de su lugar de trabajo deben ser limpiadas y desinfectadas.

Permanezca en su casa o en un lugar similar. Evite los lugares de reunión, evite las actividades públicas y practique el distanciamiento social. Esto significa que debe mantenerse alejado de los lugares públicos donde pueda haber contacto cercano con otras personas (por ejemplo, centros comerciales, cines, estadios), lugares de trabajo, escuelas y otros ambientes de clase, y de los medios de transporte público (por ejemplo, autobús, metro, taxi, transporte público compartido) durante todo el

tiempo que esté en el trabajo. Aunque se le considera una infraestructura crítica, puede no ir a trabajar si ha dado positivo en la prueba de COVID-19.