

STAY SAFE MN



# COVID-19: pautas para volver al trabajo

Siga estas pautas mientras está en su casa y cuando regrese a su lugar de trabajo. Estas pautas son para todos los trabajadores, excepto las personas que trabajan en el área de cuidado de la salud. La información para los trabajadores de los servicios de la salud está disponible en la página [Cuidado de la salud: COVID-19](#) del Departamento de Salud de Minnesota ([www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/hcp/index.html](http://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/hcp/index.html)), y de su empleador.

Los síntomas del COVID-19 pueden incluir fiebre, tos, dificultad para respirar, escalofríos, dolor de cabeza, dolor muscular, dolor de garganta, fatiga, congestión o pérdida del gusto o del olfato. Otros síntomas menos comunes son los gastrointestinales, como náuseas, vómitos o diarrea.



## Si alguien que vive con usted tiene COVID-19 o síntomas de COVID-19:

- Durante 14 días, incluso si el resultado de su prueba de COVID-19 es negativo:
  - quédese en su casa lo más que pueda;
  - manténgase alejado de otras personas;
  - no comparta nada que otros tocan, como teléfonos, cuchillos y tenedores, etc.
- Informe la situación a su jefe y trabaje desde su casa si puede. Si trabaja en el ámbito del cuidado de la salud u otro trabajo esencial donde su ausencia crearía una crisis de personal, llame a su empleador para recibir instrucciones individuales sobre su trabajo. Si se le permite trabajar, use una mascarilla y mantenga una distancia de 2 metros (6 pies) con los demás.
- Si no se enferma, regrese al trabajo después de 14 días.
- Si se enferma, continúe quedándose en su casa y siga las instrucciones que se dan a continuación para las personas que tienen COVID-19 o síntomas de COVID-19.



## Si tiene COVID-19 o síntomas de COVID-19:

- Manténgase alejado de otras personas; no comparta nada que otros toquen (teléfonos, cuchillos y tenedores, etc.); use una mascarilla si tiene que estar en la misma habitación con otras personas, y quédese en su casa hasta que sucedan estas tres cosas:
  - han pasado por lo menos diez días desde que comenzaron sus síntomas, **Y**
  - está sin fiebre desde hace 24 horas sin usar medicamentos para bajar la fiebre, **Y**
  - sus síntomas de COVID-19 han mejorado.
- Nota: Es posible que tenga que quedarse en casa más de diez días si tiene afecciones que debilitan su sistema inmunitario o si ha estado hospitalizado. Hable con su médico o la clínica para recibir instrucciones.
- Informe la situación a su jefe y trabaje desde su casa si puede. Si trabaja en el área de la salud u otro trabajo esencial donde su ausencia crearía una crisis de personal, llame a su empleador para recibir instrucciones individuales sobre su trabajo. Si se le permite trabajar, use una mascarilla y mantenga una distancia de 2 metros (6 pies) con los demás.
- Cuando regrese al trabajo, manténgase a 2 metros (6 pies) de distancia de los demás, si es posible, y use una mascarilla.



Minnesota Department of Health | [health.mn.gov](http://health.mn.gov) | 651-201-5000  
625 Robert Street North PO Box 64975, St. Paul, MN 55164-0975

Escriba a [health.communications@state.mn.us](mailto:health.communications@state.mn.us) para solicitar un formato alternativo.

27/07/2020 (Spanish)