**Estamos juntos en esto**

El COVID-19

Estimado miembro del equipo:

Su salud y bienestar aún son nuestra prioridad. Con el COVID-19 (comúnmente llamado “coronavirus”), la situación cambia constantemente. Pero estamos supervisándola de manera continua y le comunicaremos toda modificación a las políticas del lugar de trabajo en cuanto tengamos más información.

Mientras tanto, le recomendamos que lea la siguiente información acerca del coronavirus. Son sugerencias basadas en las pautas de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) y de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

**INFORMACIÓN BÁSICA**

**¿Qué es el coronavirus?**El COVID-19 es una enfermedad respiratoria causada por un nuevo tipo de coronavirus. El primer caso se detectó en Wuhan, China, en diciembre de 2019. Los coronavirus son una gran familia de virus que enferman a los humanos y a los animales. El virus causante del COVID-19 se originó en murciélagos.

**¿Cuáles son los síntomas?**

Los síntomas pueden aparecer entre 2 y 14 días después del contagio. Los más comunes son fiebre, tos seca, fatiga y dificultad para respirar. Algunos pacientes podrían tener dolores leves, congestión nasal, secreción nasal, dolor de garganta o diarrea. Otros, podrían no tener ningún síntoma.

**¿Cómo se propaga el virus?**Puede contagiarse el virus si alguien infectado con COVID-19 tose o respira cerca de usted. También puede infectarse si toca objetos o superficies que haya tocado alguien que tiene la enfermedad.

**¿Tiene cura?**

Todavía no. Se están probando vacunas y tratamientos con medicamentos específicos para esta enfermedad. Sin embargo, casi el 80 % de los enfermos se recupera sin tratamiento. Aun así, las poblaciones vulnerables (como los ancianos y las personas con otros problemas médicos, por ejemplo, con diabetes o enfermedad cardíaca) tienen más probabilidades de enfermarse gravemente.

­­



## 

## 

**CÓMO PROTEGERSE Y PROTEGER A LOS DEMÁS**

Aquí le explicamos algunas cosas que puede hacer para mantenerse saludable y evitar que la enfermedad se propague. Si toma estas medidas, se protegerá y protegerá a su familia, pero, así, además, protegerá a los miembros más vulnerables de la comunidad.

# Si no se siente bien, quédese en casa y descanse.

Si manifiesta algunos de los síntomas mencionados anteriormente, quédese en casa y descanse. Eso ayudará a disminuir el riesgo de exponer a la enfermedad a las personas que lo rodean. Si los síntomas empeoran, llame al médico o comuníquese con su proveedor de telesalud.

# Lávese las manos con frecuencia, con jabón.

Mójese las manos y láveselas con jabón durante un mínimo de 20 segundos (el tiempo que se tarda en cantar el “cumpleaños feliz” dos veces). No olvide lavarse entre los dedos y debajo de las uñas. Si no tiene jabón, use algún desinfectante para manos que contenga, como mínimo, un 60 % de alcohol.

# Cúbrase para toser o estornudar.

Use la “técnica del vampiro”: cúbrase la boca y la nariz con el ángulo interno del codo.

# Limpie las superficies que toca con mucha frecuencia.

Desinfecte los teléfonos y tabletas con alcohol isopropílico al 70 %. Limpie con un paño los tiradores de los cajones, las perillas de las puertas y las encimeras.

# Mantenga distancia con respecto a otras personas, cuando sea posible.

Evite dar apretones de manos. En su lugar, puede saludar con el codo o con el gesto de la paz. Trate de no ir a reuniones y lugares donde haya mucha gente.

# No se alarme por los niños y vacúnelos contra la gripe.

La buena noticia es que ha habido muy pocos casos de niños infectados. Sin embargo, eso sirve para recordarnos que debemos protegerlos de otras enfermedades, como la gripe. De hecho, con nuestros planes médicos se cubre el 100 % del costo de las vacunas. No olvide ir a un proveedor dentro de la red para poder aprovechar el beneficio máximo.

# Sea inteligente para abastecerse.

A menos que ya esté infectado, las mascarillas no sirven. Pero sí compre alimentos, artículos para el hogar y medicamentos con receta como para un mínimo de dos semanas.

# Y de paso...

Como los precios de las acciones caen, es posible que se tiente y quiera dejar de contribuir al plan 401(k). Pero, a menos que sus objetivos a largo plazo para cuando se jubile ahora sean otros, le recomendamos que resista hasta que pase la sacudida actual del mercado.

## 

## Client logo

## 

## DÓNDE IR SI TIENE PREGUNTAS

Si tiene preguntas sobre los síntomas, dónde recibir atención o qué se cubre con su plan, llame al número que figura en el reverso de su tarjeta de identificación. También puede comunicarse con el [BENEFIT OR HR CENTER]: [ADD PHONE NUMBER AND/OR WEBSITE HERE].

Comprendemos, además, que esta puede ser una época de mucho estrés y ansiedad. Si necesita ayuda para manejar el estrés, comuníquese con el Programa de Asistencia al Empleado (EAP): [ENTER CONTACT INFORMATION HERE].

Por último, como la pandemia del coronavirus cambia constantemente, le recomendamos consultar con frecuencia el sitio web de los CDC (www.cdc.gov) para mantenerse actualizado.

Nos incentiva ver cómo usted y sus colegas ya han estado colaborando de muchas maneras —con grandes y pequeñas medidas— para evitar que el coronavirus siga propagándose en nuestra comunidad. Por su preocupación constante, su cooperación y dedicación al bienestar de nuestra comunidad.

Gracias.



