

LA ENFERMEDAD DEL CORONAVIRUS 2019 (COVID-19) Y LA MINERÍA



El COVID-19 es una enfermedad respiratoria que puede propagarse de persona a persona.

Los mineros y los operadores deben tomar medidas para prevenir enfermarse y propagar el COVID-19.

QUÉ DEBEN HACER LOS MINEROS:

- **Lávese las manos** a menudo con agua y jabón. Si no hay agua y jabón disponibles, use un desinfectante de manos que contenga al menos un 60 % de alcohol. Evite tocarse la cara, la nariz y los ojos.
- **Cúbrase la nariz y la boca cuando tosa y estornude.** Cúbrase siempre la nariz y la boca con un pañuelo desechable o usando la parte interna del codo.
- Para proteger a los demás, use una **cubierta de tela para la cara** (<https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html>) para bloquear las gotitas respiratorias que se forman al toser, estornudar, hablar o respirar cuando no está usando su equipo de protección personal (EPP) respiratoria.
- **Mantenga una distancia entre usted y los demás** (manténgase a por lo menos 6 pies de distancia, que es aproximadamente el largo de dos brazos). Esto incluye no llenar de personas los transportadores de personal, elevadores y ascensores, u otros medios de transporte en una mina para mantener 6 pies de distancia entre usted y los demás.
- **Limpie y desinfecte** (<https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/disinfecting-building-facility.html>) las superficies y los equipos que se toquen con frecuencia.
- **Siga usando y limpiando adecuadamente su equipo de protección personal (EPP).** Si el minero tiene puesto un respirador de ajuste hermético, no debe usar una mascarilla.



SÍNTOMAS

Las personas con COVID-19 han reportado una amplia variedad de síntomas, desde síntomas leves hasta casos graves de enfermedad. Los síntomas pueden aparecer de **2 a 14 días después de la exposición al virus**. Las personas con estos síntomas podrían tener COVID-19:

- Fiebre o escalofríos
- Tos
- Falta de aire o dificultad para respirar
- Fatiga
- Dolor en el cuerpo o los músculos
- Dolor de cabeza
- Pérdida reciente del gusto o del olfato
- Dolor de garganta
- Congestión nasal o moqueo
- Náuseas o vómitos
- Diarrea



Esta lista no incluye todos los síntomas del COVID-19. Llame a su proveedor de atención médica si tiene cualquier otro síntoma que sea grave o que le preocupe.



cdc.gov/coronavirus-es

QUÉ DEBE HACER SI TIENE SÍNTOMAS

(<https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/symptoms.html>)

- **Llame a su proveedor de atención médica (médico, profesional de enfermería o centro de atención médica)** o al departamento de salud local.
- **Quédese en casa**, excepto para conseguir atención médica, y evite el contacto cercano con los demás.
- **Manténgase alejado de otras personas** y las mascotas en su casa.
- **Vigile sus síntomas.** Siga las instrucciones de cuidado de su proveedor de atención médica y del departamento de salud local.
- **Consulte a los funcionarios de salud pública locales** y siga las directrices estatales y locales para reducir la propagación del COVID-19.
- **No viaje a menos que sea absolutamente necesario.**



CUÁNDO DEBE BUSCAR ATENCIÓN MÉDICA

Si presenta alguno de los siguientes signos de advertencia de una emergencia por COVID-19, **llame al 911 y consiga ayuda médica de inmediato:**

- Dificultad para respirar
- Estado de confusión reciente
- Incapacidad para despertar o permanecer despierto
- Color pálido, gris o azulado de la piel, los labios, o el lecho de las uñas, dependiendo del tono de piel

Avísele al operador si tiene, o cree que podría tener, el COVID-19.

Si es posible, póngase una cubierta de tela para la cara antes de que llegue la ayuda médica.

