



CÓMO PONERSE EN AUTOCUARENTENA



Nada es más importante que la salud y el bienestar de nuestra gente inspirada y es esencial que todos hagamos todo lo posible por protegernos, en el trabajo y en el hogar. Debe ponerse en cuarentena o aislarse si alguien con quien vive:

- Se ha hecho la prueba y está esperando los resultados o ha dado positivo en COVID-19.
- Ha tenido una exposición conocida a alguien que ha dado positivo en COVID-19.
- La empresa le ha dicho que necesita ponerse en autocuarentena por la posibilidad de haberse expuesto a alguien que ha dado positivo.

Si le han pedido que se ponga en autocuarentena por la COVID-19, siga estas pautas y consejos útiles:

QUÉDESE EN CASA



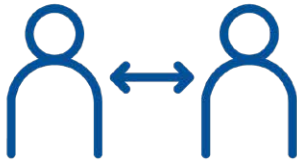
- No utilice el transporte público, taxis ni transporte compartido.
- Si es posible, no salga de casa por ningún motivo que no sea ir al médico.
- Intente que alguien le haga la compra de productos básicos o utilice servicios de entrega o recogida de productos básicos y medicamentos.

EVITE EL CONTACTO CON OTRAS PERSONAS



- No reciba visitas, salvo que sean esenciales, como un profesional sanitario.
- En la medida de lo posible, quédese en una habitación separada de otras personas de su hogar y, si puede, use un baño separado.
- Manténgase lejos de las personas mayores y otros grupos de riesgo, como las personas con afecciones médicas crónicas.
- No comparta utensilios para comer, utensilios para servir, vasos o tazas.
- Intente limitar el intercambio de otros recursos comunes, como teléfonos.

MANTENGA LA DISTANCIA SOCIAL Y USE MASCARILLA



- Mantenha pelo menos dois metros de distância de outras pessoas
- Se estiver na mesma sala com outra pessoa ou se precisar sair de casa para consultar um médico, use uma máscara limpa que cubra o nariz e a boca

PRACTIQUE UNA BUENA HIGIENE



- Lave as mãos frequentemente com sabão e água morna por pelo menos 20 segundos
- Seque as mãos com papel-toalha descartável ou com uma toalha de pano que não seja compartilhada com outras pessoas
- Use um desinfetante à base de álcool para as mãos, se não houver água e sabão disponíveis
- Cubra suas tosses e espirros com um lenço de papel
- Higienize superfícies tocadas frequentemente em sua casa, como maçanetas, interruptores de luz e bancadas

DEIXE-NOS AJUDÁ-LO



- Se você precisar de assistência residencial para se isolar com sucesso, informe o setor de recursos humanos e poderemos encontrar recursos para ajudá-lo.
- Mantenha contato com sua equipe de recursos humanos sobre como você está se sentindo.
- Temos um programa de remuneração especial para ajudá-lo com pagamentos e benefícios enquanto você estiver em quarentena.
- Verifique se o setor de recursos humanos tem seu número de celular e e-mail atualizados, que possam usar para entrar em contato com você, se necessário. Se você estiver em quarentena e morar com outros membros da equipe ou tiver tido contato com outros membros da equipe, informe imediatamente o setor de RH

OBRIGADO POR TUDO O QUE VOCÊ FAZ PARA COLOCAR A SEGURANÇA EM PRIMEIRO LUGAR!