



***La mejor estrategia para reducir el riesgo de enfermarse con la influenza la vacunación. Sobre todo si usted acostumbra entornos saturados de otras personas y otras situaciones que aumentan el riesgo de exposición a quien pueda estar infectado. Si debe estar en un lugar con mucha gente, minimice su tiempo allí.***

Algunas **precauciones básicas de higiene y distanciamiento social** que se pueden usar en cada lugar de trabajo incluyen las siguientes:

- Quédate en casa si estás enfermo.
- Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón durante 20 segundos o con un desinfectante para manos si no hay agua y jabón disponibles.
- Evite tocarse la nariz, la boca y los ojos. Cubra su boca cada vez que tosa o estornude con un pañuelo de papel, o con la parte interior de su codo. Deseche los pañuelos desechables en recipientes de basura sin contacto o sin que toque la tapa.
- Lávese las manos o use un desinfectante para manos después de toser, estornudar o soplarse la nariz.
- Evite el contacto cercano (a menos de 6 pies) con compañeros de trabajo y clientes.
- Evite darse la mano y siempre lávese las manos después del contacto físico con otras personas.

- Si usa guantes, siempre lávese las manos después de quitárselos.
- Mantenga limpias las superficies comunes que se tocan con frecuencia (por ejemplo, teléfonos, teclados, puertas, etc.).
- Trate de no usar los teléfonos, escritorios, oficinas u otras herramientas y equipos de trabajo de otros trabajadores.
- Minimice las reuniones de grupo presenciales; use correos electrónicos, teléfonos y mensajes de texto. Si las reuniones son inevitables, evite el contacto cercano (a menos de 6 pies) con otras personas y asegúrese de que la sala de reuniones esté bien ventilada.
- Mantener un estilo de vida saludable; procure descansar apropiadamente, vigile su dieta, realice ejercicio frecuente y evite el estrés. Estos simples consejos le ayudaran a mantener su salud física y emocional.

**Fuente del contenido:**

Guía para Preparar Lugares de Trabajo para una Pandemia de Influenza, Publicación de OSHA No. 3327, accesible en [www.osha.gov](http://www.osha.gov).

