

# Construcción: lo que usted debe saber sobre COVID-19 cuando está en el trabajo

En San Francisco, las personas que trabajan en construcción son de las más propensas a infectarse de COVID-19

## ¿Cómo se transmite el COVID-19?

El COVID-19 se transmite principalmente de una persona a otra a través de un virus que está en el aliento de la persona infectada. El virus se propaga por el aire cuando las personas que están infectadas respiran, especialmente cuando hablan, tosen o estornudan. Otras personas se infectan cuando respiran el virus que está en el aire o cuando el virus alcanza sus ojos, nariz y boca por medio del aliento de la persona infectada.

Las personas también pueden infectarse si tocan una superficie donde haya estado el virus y luego se tocan los ojos, nariz y boca, aunque esto no es muy común.

## ¿Por qué las personas que trabajan en construcción se infectan de COVID-19?

- **Se trabaja cerca de otras personas**  
En proyectos de construcción, los trabajadores a menudo tienen que trabajar uno cerca del otro. Entre más cerca esté usted de una persona infectada, más probabilidades tendrá de contraer COVID-19.
- **Se trabaja en espacios cerrados**  
Los trabajos de construcción a menudo implican estar en espacios pequeños, elevadores y remolques. El virus que está en el aliento de una persona enferma puede flotar en el aire por más tiempo cuando se trata de áreas pequeñas y con poca ventilación.
- **Se realizan trabajos físicos pesados**  
Cuando las personas realizan trabajos pesados, respiran más fuerte y rápido de lo habitual, y si hay algún virus en el aire es más probable que lo inhalen. Si alguien que tiene COVID-19 respira más fuerte, esparcirá más virus en el aire.
- **Hay un menor uso del cubrebocas**  
En las obras de construcción suele haber mucho ruido. El ruido de la construcción y del tráfico cercano puede dificultar que las personas entiendan lo que dicen los demás al usar un cubrebocas. Además, puede que a los trabajadores no les guste usar un cubrebocas mientras estén realizando trabajos físicos pesados porque tienen que esforzarse más para respirar con el cubrebocas puesto.
- **Comen juntos durante los descansos**  
Una forma común en la que los trabajadores se infectan es cuando comen o beben algo juntos. Comer juntos es de alto riesgo porque todos están sin cubrebocas al mismo tiempo y se tocan la boca. Además, las personas suelen hablar mientras almuerzan o toman un café juntos, lo que hace que produzcan más gotitas respiratorias.
- **Otros factores de riesgo: fumar o vapear**  
Fumar y vapear aumentan el riesgo de contraer COVID-19 porque la persona tiene que quitarse el cubrebocas para realizar dichas actividades. Además, fumar aumenta el riesgo de desarrollar una enfermedad grave si la persona contrae COVID-19.

## ¿Qué puede hacer usted para reducir el riesgo?

- Mantenga un cubrebocas puesto **sobre su boca y nariz** en todo momento.
- **Manténgase al menos a 6 pies de distancia de otras personas**, tanto como sea posible, especialmente cuando esté en lugares cerrados.
- **Cuando vaya a comer o beber algo, hágalo a solas** y mínimo a 6 pies de distancia de los demás. Si es posible, coma al aire libre.
- Durante la hora de almuerzo y los descansos, primero coma o beba lo que lleve y **póngase el cubrebocas antes de empezar a hablar** con otras personas.
- **Si fuma o vapea, hágalo a solas** y mínimo a 6 pies de distancia de otras personas.
- **No se quite el cubrebocas cuando vaya a hablar.** Hablar, especialmente en voz alta, puede propagar más virus en el aire. Si la gente no puede escuchar lo que usted dice, intente apagar algunas máquinas para reducir el ruido, escribir lo que quiere decir o ir a un lugar con menos ruido.
- Trate de **no estar en espacios pequeños y cerrados** con otras personas.
- **Abra las ventanas y puertas** para que entre aire fresco.
- Si es posible, **evite ir al trabajo en automóviles compartidos.** Si tiene que compartir el automóvil, intente ir con las mismas personas todos los días y exija que todos usen cubrebocas. Abra las ventanas, suba la ventilación y haga los ajustes necesarios para que entre aire fresco.

## Muchas personas con COVID-19 pueden estar enfermas y no saberlo

La mayoría de las infecciones por COVID-19 son causadas por personas que no tienen ningún síntoma. Ellos pueden infectar a otros simplemente al respirar y exhalar partículas del virus, razón por la cual es tan importante usar un cubrebocas.

Antes de irse a trabajar, usted debe responder las preguntas de evaluación diarias para el personal. Es importante responder estas preguntas con sinceridad. Existen recursos para apoyar a los trabajadores que no pueden ir a trabajar porque necesitan aislarse o ponerse en cuarentena debido al COVID-19.

- **Si usted tiene algún síntoma de COVID-19**, no vaya a trabajar. Hágase la prueba de COVID-19 lo antes posible. Trate de mantenerse alejado de otras personas en una habitación separada y use un baño separado, si es posible, hasta que reciba los resultados de su prueba. Use un cubrebocas si tiene que estar cerca de otras personas.
- **Si alguien en su casa está enfermo**, intente quedarse en una habitación separada, use un cubrebocas cuando esté cerca de ellos y abra las ventanas de la habitación.

## Elegibilidad para pago por enfermedad

Es posible que usted tenga derecho a los beneficios de licencia por enfermedad si contrae COVID-19. Visite [sfgov.org/olse/pslo](https://www.sfgov.org/olse/pslo) para obtener más detalles.

