

Protect yourself and others in the workplace

Stay home when needed

- If you have or think you might have [symptoms](#) or have tested positive for COVID-19, stay home, [find out what to do if you are sick](#) and find out [when you can be around others](#).
- If you are feeling well, but you have a sick family member or recently had close contact with someone with COVID-19, notify your supervisor and follow [CDC recommended precautions](#).

Monitor your health

- Be alert for symptoms. Watch for fever, cough, shortness of breath, or [other symptoms](#) of COVID-19.
- This is very important if you are [running essential errands](#), such as going into the office or workplace, and in settings where it may be difficult to keep a [physical distance of 6 feet](#).
- Take your temperature if symptoms develop.
- Do not take your temperature within 30 minutes of exercising or after taking medications that could lower your temperature, like acetaminophen.
- Follow [CDC guidance](#) if symptoms develop.

Wear a mask

- [Wear a mask](#) in public settings where staying 6 feet apart (about two arm length) is not possible. Interacting without wearing a mask increases your risk of getting infected.
- Wearing a mask does not replace the need to practice social distancing.

Social distance in shared spaces

- Maintain at least 6 feet of distance between you and others. COVID-19 spreads easier between people who are within 6 feet close to each other.
 - Keeping distance from other people is very important for people who are at [increased risk for severe illness](#), such as older adults and those with certain medical conditions.
 - Indoor spaces are more risky than outdoor spaces where it might be harder to keep people apart and there is less ventilation.
- Avoid close contact with others on your commute to work, if possible. Consider biking, walking, driving either alone or with other members of your household. Learn how to [protect yourself when using transportation](#) to commute to work.

Wash your hands often

- [Wash your hands](#) often with soap and water for at least 20 seconds or use hand sanitizer with at least 60% alcohol if soap and water are not available. If your hands are visibly dirty, use soap and water over hand sanitizer.
- Avoid touching your eyes, nose, and mouth if you have not washed your hands.

Cover your coughs and sneezes

- Remember to cover your mouth and nose with a tissue when you cough or sneeze or use the inside of your elbow. Throw used tissues into no-touch trash cans and immediately wash hands with soap and water for at least 20 seconds.
- If soap and water are not available, use hand sanitizer containing at least 60% alcohol.

Avoid sharing objects and equipment

- Avoid using other employees' phones, desks, offices, or other work tools and equipment, when possible. If you cannot avoid using someone else's workstation, clean and disinfect before and after use.

Clean and disinfect frequently touched surfaces and objects

- Clean and disinfect frequently touched objects and surfaces, like workstations, keyboards, telephones, handrails, and doorknobs. Dirty surfaces can be cleaned with soap and water before disinfection.
- To disinfect, use these [EPA-registered disinfectantsexternal icon](#).

Returning to work after quarantine or isolation

Quarantine keeps someone who might have been exposed to the virus away from others. Learn [when to start and end quarantine](#). **Isolation** separates someone who is infected with the virus from others. Learn [when you can be around others after being sick](#).

Protect Your Health This Flu Season

Essential workers: protect yourself from flu this fall and winter with a flu vaccine. While getting a flu vaccine will not protect against COVID-19, it can protect you from becoming sick with flu and needing medical care. Flu is another serious respiratory illness that can cause missed work, hospitalizations, and, in some cases, even death. The combination of flu and COVID-19 could overwhelm healthcare settings.

- [Protect yourself, your family, and your community by getting a flu vaccine.](#)

I think or know I had COVID-19, and I had symptoms

You can be around others after:

- 10 days since symptoms first appeared **and**
- 24 hours with no fever without the use of fever-reducing medications **and**
- Other symptoms of COVID-19 are improving*

**Loss of taste and smell may persist for weeks or months after recovery and need not delay the end of isolation*

Most people do not require testing to decide when they can be around others; however, if your healthcare provider recommends testing, they will let you know when you can resume being around others based on your test results.

Note that these recommendations **do not** apply to persons with severe COVID-19 or with severely weakened immune systems (immunocompromised). These persons should follow the guidance below for "I was severely ill with COVID-19 or have a severely weakened immune system (immunocompromised) due to a health condition or medication. When can I be around others?"

I tested positive for COVID-19 but had no symptoms?

If you continue to have no symptoms, you can be with others after 10 days have passed since you had a positive viral test for COVID-19. **Most people do not require testing to decide when they can be around others; however, if your healthcare provider recommends testing, they will let you know when you can resume being around others based on your test results. If you develop symptoms after testing positive, follow the guidance above for "I think or know I had COVID-19, and I had symptoms." I was severely ill with COVID-19 or have a severely weakened immune system (immunocompromised) due to a health condition or medication.**

When can I be around others?

People who are severely ill with COVID-19 might need to stay home longer than 10 days and up to 20 days after symptoms first appeared. [Persons who are severely immunocompromised](#) may require testing to determine when they can be around others. Talk to your healthcare provider for more information. If testing is available in your community, it may be recommended by your healthcare provider. Your healthcare provider will let you know if you can resume being around other people based on the results of your testing.

Your doctor may work with [an infectious disease expert or your local health department](#) to determine whether testing will be necessary before you can be around others.

For Anyone Who Has Been Around a Person with COVID-19

Anyone who has had close contact with someone with COVID-19 should stay home for 14 days **after their last exposure** to that person.

However, anyone who has had close contact with someone with COVID-19 and who meets the following criteria does **NOT** need to stay home.

Has COVID-19 illness within the previous 3 months **and** Has recovered **and** Remains without COVID-19 symptoms (for example, cough, shortness of breath)

For Healthcare Professionals

If you are a healthcare professional who thinks or knows you had COVID-19, you should follow the same recommendations listed above for when you can resume being around others outside the workplace. When you can return to work depends on different factors and situations. For information on when you can return to work, see the following: [Criteria for Return to Work for Healthcare Personnel with SARS-CoV-2 Infection \(Interim Guidance\)](#)

I, _____, ACKNOWLEDGE THAT I HAVE RECEIVED THE INFORMATION ON THE COVID-19 RETURN TO WORK POLICIES. FROM WICHITA MAID SERVICE CORP.® I ALSO CERTIFY THAT I HAVE BEEN GIVEN PERSONAL PROTECTIVE EQUIPMENT SUCH AS:

GLOVES _____

GLASSES _____

MASK _____

DISINFECTANT _____

BAG TO CARRY THE PPE _____

AND TRAINING ON HOW TO USE THEM _____

I AGREE TO RETURN ALL COMPANY-ISSUED ITEM (S) WHEN I LEAVE THE COMPANY. _____

ALL PPE MUST BE HAVING TO BE WORN DAILY AND DISINFECTED (WITHOUT ANY EXCEPTION) _____

IN CASE OF LOSS, THE EMPLOYEE WILL BE RESPONSIBLE FOR THE REPLACEMENT COSTS. _____

Employee Signature: _____ **Date:** _____

NOTE:

Protéjase y proteja a los demás en el lugar de trabajo

Quédate en casa cuando sea necesario

- Si tiene o cree que podría tener síntomas o dio positivo en la prueba de COVID-19, quédese en casa, [averigüe qué hacer si está enfermo](#) y averigüe [cuándo puede estar con otras personas](#).
- Si se siente bien, pero tiene un familiar enfermo o recientemente tuvo contacto cercano con alguien con COVID-19, notifique a su supervisor y siga [las precauciones recomendadas por los CDC](#).

Vigila tu salud

- Esté alerta a los síntomas. Esté atento a la fiebre, tos, dificultad para respirar u [otros síntomas](#) de COVID-19.
- Esto es muy importante [si realiza diligencias esenciales](#), como ir a la oficina o al lugar de trabajo, y en entornos donde puede ser difícil mantener [una distancia física de 6 pies](#).
- Tome su temperatura si se presentan síntomas.
- No se tome la temperatura dentro de los 30 minutos posteriores al ejercicio o después de tomar medicamentos que podrían disminuir su temperatura, como el acetaminofén.
- Siga las [recomendaciones de los CDC](#) si se presentan síntomas.

Usar una máscara

- Use [una mascarilla](#) en lugares públicos donde no es posible mantenerse a una distancia de 6 pies (aproximadamente dos brazos). Interactuar sin usar una máscara aumenta el riesgo de infectarse.
- El uso de una máscara no reemplaza la necesidad de practicar el distanciamiento social.

Distancia social en espacios compartidos

- Mantenga al menos 6 pies de distancia entre usted y los demás. COVID-19 se transmite más fácilmente entre personas que están a menos de 6 pies una de la otra.
 - Mantener la distancia de otras personas es muy importante para las personas que tienen un [mayor riesgo de padecer enfermedades graves](#), como los adultos mayores y las personas con determinadas afecciones médicas.
 - Los espacios interiores son más riesgosos que los espacios exteriores donde puede ser más difícil mantener a las personas separadas y hay menos ventilación.
- Evite el contacto cercano con otras personas en su viaje al trabajo, si es posible. Considere andar en bicicleta, caminar, conducir solo o con otros miembros de su hogar. [Aprenda a protegerse cuando utilice el transporte](#) para ir al trabajo.

Lávate las manos con frecuencia

- [Lávese las manos](#) con frecuencia con agua y jabón durante al menos 20 segundos o use un desinfectante de manos con al menos un 60% de alcohol si no hay agua y jabón disponibles. Si sus manos están visiblemente sucias, use agua y jabón en lugar de desinfectante para manos.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca si no se ha lavado las manos.

Cubra su tos y estornudos

- Recuerde cubrirse la boca y la nariz con un pañuelo cuando tosa o estornude o use la parte interna del codo. Tire los pañuelos desechables usados en botes de basura que no se toquen y lávese las manos inmediatamente con agua y jabón durante al menos 20 segundos.
- Si no hay agua y jabón disponibles, use un desinfectante para manos que contenga al menos un 60% de alcohol.

Evite compartir objetos y equipos

- Evite el uso de teléfonos, escritorios, oficinas u otras herramientas y equipos de trabajo de otros empleados, cuando sea posible. Si no puede evitar usar la estación de trabajo de otra persona, límpiela y desinfecte antes y después de usarla.

Limpiar y desinfectar superficies y objetos que se tocan con frecuencia.

- Limpie y desinfecte los objetos y superficies que se tocan con frecuencia, como estaciones de trabajo, teclados, teléfonos, pasamanos y pomos de puertas. Las superficies sucias se pueden limpiar con agua y jabón antes de la desinfección.
- Para desinfectar, use estos [desinfectantes registrados por la EPA ícono externo](#).

Regresar al trabajo después de la cuarentena o el aislamiento

La **cuarentena** mantiene alejada a las personas que podrían haber estado expuestas al virus. Aprenda [cuándo iniciar y finalizar la cuarentena](#). El **aislamiento** separa a alguien que está infectado con el virus de los demás. Aprenda [cuándo puede estar cerca de otras personas después de estar enfermo](#).

Proteja su salud en esta temporada de influenza

Trabajadores esenciales: protéjase de la gripe este otoño e invierno con una vacuna contra la gripe. Si bien vacunarse contra la influenza no lo protegerá contra el COVID-19, puede evitar que se enferme de influenza y necesite atención médica. La gripe es otra enfermedad respiratoria grave que puede provocar ausencias en el trabajo, hospitalizaciones y, en algunos casos, incluso la muerte. La combinación de gripe y COVID-19 podría abrumar los entornos de atención médica.

- [Protéjase, proteja a su familia y a su comunidad vacunándose contra la gripe.](#)

Creo o sé que tenía COVID-19 y tenía síntomas

Puedes estar con otros después de:

- 10 días desde que aparecieron los primeros síntomas **y**
- 24 horas sin fiebre sin el uso de medicamentos para reducir la fiebre **y**
- Otros síntomas de COVID-19 están mejorando *

* La pérdida del gusto y el olfato puede persistir durante semanas o meses después de la recuperación y no es necesario retrasar el final del aislamiento.

La mayoría de las personas no necesitan pruebas para decidir cuándo pueden estar cerca de otras personas; sin embargo, si su proveedor de atención médica recomienda hacerse la prueba, le informará cuándo puede volver a estar cerca de otras personas según los resultados de la prueba.

Tenga en cuenta que estas recomendaciones **no se aplican** a personas con COVID-19 grave o con sistemas inmunitarios gravemente debilitados (inmunodeprimidos). Estas personas deben seguir la guía a continuación para "Estuve gravemente enfermo con COVID-19 o tengo un sistema inmunológico severamente debilitado (inmunodeprimido) debido a una condición de salud o medicación. ¿Cuándo podré estar con otros? "

¿He dado positivo por COVID-19 pero no he tenido síntomas?

Si continúa sin tener síntomas, puede estar con otras personas después de que hayan pasado 10 días desde que tuvo una prueba viral positiva para COVID-19. **La mayoría de las personas no necesitan pruebas para decidir cuándo pueden estar cerca de otras personas; sin embargo, si su proveedor de atención médica recomienda hacerse la prueba, le informará cuándo puede volver a estar cerca de otras personas según los resultados de la prueba. Si presenta síntomas después de dar positivo, siga la guía anterior para "Creo o sé que tenía COVID-19 y tuve síntomas". Estaba gravemente enfermo con COVID-19 o tengo un sistema inmunológico gravemente debilitado (inmunodeprimido) debido a un problema de salud o un medicamento.**

¿Cuándo podré estar con otros?

Las personas que están gravemente enfermas con COVID-19 pueden necesitar quedarse en casa más de 10 días y hasta 20 días después de que aparecieron los primeros síntomas. **Las personas que están gravemente inmunodeprimidas** pueden requerir pruebas para determinar cuándo pueden estar cerca de otras personas. Hable con su proveedor de atención médica para obtener más información. Si las pruebas están disponibles en su comunidad, su proveedor de atención médica puede recomendarlas. Su proveedor de atención médica le informará si puede volver a estar rodeado de otras personas según los resultados de sus pruebas.

Su médico puede trabajar [con un experto en enfermedades infecciosas](#) o [con su departamento de salud local](#) para determinar si las pruebas serán necesarias antes de que pueda estar con otras personas.

Para cualquier persona que haya estado cerca de una persona con COVID-19

Cualquiera que haya tenido contacto cercano con alguien con COVID-19 debe quedarse en casa durante 14 días **después de su última exposición** a esa persona.

Sin embargo, cualquier persona que haya tenido contacto cercano con alguien con COVID-19 y que cumpla con los siguientes criterios **NO** necesita quedarse en casa.

Tiene la enfermedad por COVID-19 en los últimos 3 meses **y** se ha recuperado **y** permanece sin síntomas de COVID-19 (por ejemplo, tos, dificultad para respirar)

Para profesionales sanitarios

Si usted es un profesional de la salud que cree o sabe que tenía COVID-19, debe seguir las mismas recomendaciones enumeradas anteriormente para cuando pueda volver a estar con otras personas fuera del lugar de trabajo. Cuando puede volver al trabajo depende de diferentes factores y situaciones. Para obtener información sobre cuándo puede regresar al trabajo, consulte lo siguiente: [Criterios para el regreso al trabajo para el personal de atención médica con infección por SARS-CoV-2 \(orientación provisional\)](#)

YO, _____, RECONOZCO QUE HE RECIBIDO LA INFORMACIÓN DE LAS POLÍTICAS DE REGRESO AL TRABAJO COVID-19. DE WICHITA MAID SERVICE CORP.® TAMBIÉN CERTIFICO QUE ME HAN DADO EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL,

GUANTES _____

GAFAS _____

MASCARILLA _____

DESINFECTANTE _____

BOLSA PARA LLEVAR EL EPP _____

Y ENTRENAMIENTO SOBRE CÓMO USARLOS _____

ACEPTO DEVOLVER TODOS LOS ARTÍCULOS DE LA COMPAÑÍA (S) CUANDO DEJE LA EMPRESA. TODOS LOS EPI DEBEN SER UTILIZADOS DIARIAMENTE Y DESINFECTADOS (SIN NINGUNA EXCEPCIÓN). _____

EN CASO DE PÉRDIDA, EL EMPLEADO SERÁ RESPONSABLE DE LOS COSTOS DE REEMPLAZO. _____

Firma del empleado: _____ **Fecha:** _____

NOTA: