



## Caja de herramientas para empleados

[www.UCSDBusinessOutreach.org](http://www.UCSDBusinessOutreach.org)  
[UCSDBusinessOutreach@gmail.com](mailto:UCSDBusinessOutreach@gmail.com)  
619-335-5882

# CAJA DE HERRAMIENTAS DE COVID-19 PARA EMPLEADOS

---

Gracias por su interés en **nuestra caja de herramientas de COVID-19 para empleados**. El Proyecto de Divulgación COVID-19 para Negocios de UCSD es un equipo de voluntarios comprometidos a proporcionar material de apoyo al público durante la pandemia de coronavirus.

Esta caja de herramientas proporciona información, listas de verificación y gráficos para ayudarle a:

- Obtener más información sobre COVID-19.
- Implementar medidas de seguridad en su negocio, incluyendo la evaluación de la salud de los empleados y el distanciamiento social.
- Evaluar si su negocio cumple con las reglas del CDC, del estado y del condado.

La caja de herramientas y sus materiales se basan en las recomendaciones del CDC, los Servicios de Salud Pública de San Diego y otras organizaciones acreditadas de información médica. La información proporcionada aquí no reemplaza el consejo médico. Si usted o algún empleado ha estado en contacto con alguien con COVID-19, tiene algún síntoma de COVID-19, o ha sido examinado para obtener un diagnóstico de COVID-19, comuníquese con un proveedor de atención médica o llame al 2-1-1.

Si tiene preguntas adicionales, comuníquese a los teléfonos y direcciones que aparecen a continuación.

**2-1-1 San Diego:** un servicio telefónico confidencial gratuito las 24 horas  
Marque **2-1-1** o visita <http://bit.ly/211-es>

**Correo electrónico al condado:**  
[COVID19BusinessQuestions@sdcounty.ca.gov](mailto:COVID19BusinessQuestions@sdcounty.ca.gov)

**Póngase en contacto con el Proyecto de Divulgación COVID-19 para Negocios de UCSD**

[UCSDBusinessOutreach@gmail.com](mailto:UCSDBusinessOutreach@gmail.com)

619-335-5882

<https://earth2.ucsd.edu/for-businesses-espanol/>

CORONAVIRUS DISEASE 2019

**(COVID-19)**

# MANTENTE CONECTADO

## Apoyo para Negocios y Empleadores

Mantente conectado durante la pandemia de salud pública del Coronavirus (COVID-19).

**¡Estas son algunas maneras de mantenerte conectado!**



### Coronavirus-SD.com/Business

Nuestra página de Negocios y Empleadores ofrece información actualizada sobre anuncios, actualizaciones, comunicados, recursos financieros, y más apoyo en específico al sector.

Para preguntas generales y recursos, por favor escriba a: [COVID-Business@sdcounty.ca.gov](mailto:COVID-Business@sdcounty.ca.gov)

### Sesión Informativa Televisada: Cada 2º Miércoles | 9:30 AM

Acompañenos a las sesiones informativas para escuchar sobre las últimas noticias del COVID-19 en el Condado. *La frecuencia de las sesiones está sujeta a cambios. Por favor, consulte la página anterior para actualizaciones.*



#### Como Participar:

**Opción 1—Computadora (*preferente*):** Visite el enlace: <https://us02web.zoom.us/j/87686924292> usando su computadora.

**Opción 2—Teléfono (solo para escuchar):** Llame a la junta usando el número: 1 (669) 900-6833 o 1 (346) 248-7799.

**Seminario Web ID de la junta:** 876 8692 4292

Le animamos que envíe sus preguntas 24 horas antes de la sesión a: <https://bit.ly/35FbNeo>

### Plan de Reapertura e Información de Restaurante



Los negocios tendrán que completar y publicar su Plan de Reapertura. Restaurantes/Las instalaciones de alimentos deberán completar y publicar su Protocolo de operación del restaurante. Estos recursos están disponibles en **Coronavirus-SD.com/Business**. El Condado no tendrá que aprobar este plan.

Para preguntas, por favor escriba a: [COVID19BusinessQuestions@sdcounty.ca.gov](mailto:COVID19BusinessQuestions@sdcounty.ca.gov)

### Actualizaciones en correo electrónico

Negocios y empleadores se pueden suscribir a los correos semanales a <https://bit.ly/3dmplJ5>.



### Rueda de Prensa

**\* Las fechas están sujetas a cambios**

Las actualizaciones sobre el COVID-19 se transmitirán en VIVO los Miércoles a las 2:30pm en las cuentas de Facebook, Instagram, y Twitter del Condado.

**Organizaciones interesadas en organizar un evento de vacunación contra el COVID-19 en su sitio, se pueden [registrar en línea](#).**

### Actualizaciones para la prueba del COVID-19

Para encontrar sitios de pruebas de COVID-19 sin costo, haga [clic aquí](#).

### Actualizaciones de Vacunas

Para encontrar un sitio cercano para la vacuna de COVID-19, haga [clic aquí](#).

For latest updates, visit:  
**[www.coronavirus-sd.com](http://www.coronavirus-sd.com)**



COUNTY OF SAN DIEGO  
**HHSA**  
HEALTH AND HUMAN SERVICES AGENCY



# Cuatro Puntos clave

---

<b>1.</b>	<b>Implementar medidas de salud</b> (p. 4) <ul style="list-style-type: none"><li>• Usar mascarillas</li><li>• Mantener distanciamiento social</li><li>• Implementar medidas adicionales</li></ul>
<b>2.</b>	<b>Informarse</b> sobre qué hacer si tiene síntomas de COVID-19 (p. 6)
<b>3.</b>	<b>Conocer sus opciones</b> para licencia por enfermedad y familiar pagada (p. 9)
<b>4.</b>	Información sobre <b>vacunas COVID-19</b> (p. 12)

# 1. Implementar Medidas de Salud

---

Sigue estas medidas de prevención:

- A. Usar una **maskarilla**
  - B. Mantener un **distanciamiento** social de 6 pies
  - C. Toser o estornudar en un pañuelo desechable o en la parte interior de su codo, o manga de su blusa
  - D. **Lavarse las manos** o usar desinfectante para manos con frecuencia
  - E. **Evitar tocarse** los ojos, la nariz, la boca, y la maskarilla
  - F. **Revisarse** para detectar síntomas antes de cada turno de trabajo
- 

## Otros Consejos de Seguridad

**Car-pooling:** Evitar car-pooling entre pasajeros que no viven juntos. Si es necesario, utilizar maskarillas y aumentar ventilación.

**En Casa:** seguir estos consejos de seguridad cada vez que esté cerca de alguien que no sea de su hogar.

**Usando maskarillas:** cubrir la nariz y la boca. Evitar tocar su maskarilla durante el día. Lavarse las manos antes y después de tocar su maskarilla.



## 1.1 ¿Debo usar guantes para protegerme del COVID-19?

Actualmente, los CDC recomiendan usar guantes **al desinfectar superficies**. Siga las instrucciones de su empleador sobre el uso de guantes. Cuando use guantes, tenga en cuenta lo siguiente: Los

- guantes **se contaminan** como hacen las manos. Cuando use guantes, trátalos como si estuvieran sucios y evite tocarse la cara Los
- guantes desechables **no deben reutilizarse**
- Lávese las manos **antes y después** uso de
- **guantes Reemplace los guantes** si se rompen, se ensucian visiblemente o sudan excesivamente.

**La mejor manera de protegerse es lavarse las manos regularmente con agua y jabón.** Use desinfectante de manos con al menos 70% de alcohol si no hay agua y jabón disponibles.

## 1.2 ¿Cómo debo desinfectar las superficies?

Siga estos pasos para desinfectar adecuadamente las superficies.

### 1. Use un desinfectante aprobado por la EPA

<http://bit.ly/lista-n-es>

**2. Use guantes:** lávese las manos antes y después de usar.

**3. Limpiar:** elimine cualquier suciedad o grasa visible antes de aplicar el desinfectante.

**4. Tiempo de contacto:** los desinfectantes deben *permanecer en la superficie* durante el tiempo especificado antes de retirarlos para que funcionen de manera eficaz.

## 2. Qué hacer si tiene síntomas de COVID-19

### 1. **CONOZCA** los síntomas de COVID-19

Fiebre o escalofríos	Congestión	Dificultad para respirar
Dolor de garganta	Dolores corporales	Fatiga
Dolor de cabeza	Diarrea	Tos
Náuseas o vómitos	Pérdida del gusto / olfato	Secreción nasal

2. **NO ENTRES A TRABAJAR** y quédese en casa si tiene algún síntoma de COVID-19

3. **NOTIFIQUE** a su empleador que tiene o está buscando un diagnóstico de COVID-19.

4. **LLAME al 211** o a su proveedor de atención médica para obtener **pruebas de COVID-19 gratuitas**



También puede hacer una cita en un centro de pruebas gratuito en [coronavirus-sd.com](https://www.coronavirus-sd.com)

**Nota:** si un proveedor de atención médica le indica que se ponga en cuarentena, debe quedarse en casa durante todo el tiempo período de cuarentena incluso si el resultado de la prueba de COVID-19 es negativo

# ¿Qué pasa si no tengo seguro médico?

**Incluso si no tiene seguro y/o es un inmigrante indocumentado**, puede obtener las pruebas y el tratamiento necesario para el COVID-19 a través de los servicios de emergencia de Medi-Cal.

## ¿El buscar de pruebas o tratamiento para COVID-19 afectará mi estado migratorio bajo la regla de carga pública?

No. Buscar pruebas o tratamiento para COVID-19 es tratamiento para una condición médica de emergencia y no se considera bajo la regla de carga pública.

**Puede aprender más en:**

<https://covid19.ca.gov/es/guide-immigrant-californians/>

---

Para obtener ayuda para acceder a las **PRUEBAS GRATUITAS de COVID-19, llame al 211**

Para obtener ayuda adicional con respecto a la consulta con un médico para la prueba o el tratamiento de COVID-19, o para solicitar un seguro médico, llame a la línea **GRATUITA** de enfermeras médicas disponible a través del Departamento de Servicios de Atención Médica.

**Línea de enfermeras médicas: (877) 409-9052**

---

# 10 cosas que puede hacer para manejar sus síntomas de COVID-19 en casa

Versión accesible: <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html>

## Si tiene COVID-19 presunto o confirmado:

1. **Quédese en casa** y no vaya a trabajar ni a la escuela. Evite visitar otros lugares públicos. Si debe salir, evite usar transporte público, vehículos compartidos o taxis.



2. **Monitoree sus síntomas** con mucha atención. Si sus síntomas empeoran, llame de inmediato a su proveedor de atención médica.



3. **Descanse y manténgase hidratado.**



4. Si tiene una cita médica, **llame al proveedor de atención médica** antes de ir, e infórmele que tiene o podría tener COVID-19.



5. Si tiene una emergencia médica, llame al 911 y **avísele a la operadora** que tiene o podría tener COVID-19.



6. **Al toser y estornudar, cúbrase la nariz y la boca** con un pañuelo desechable o hágalo en la parte interna del codo.



7. **Lávese las manos frecuentemente** con agua y jabón por al menos 20 segundos o límpieselas con un desinfectante de manos que contenga al menos 60 % de alcohol.



8. En la medida de lo posible, **quédese en una habitación específica y alejado de las demás personas** que viven en su casa. Además, de ser posible, debería utilizar un baño separado. Si debe estar en contacto con otras personas dentro o fuera de su casa, use una mascarilla.



9. **Evite compartir artículos personales** con las demás personas en su casa, como platos, vasos, cubiertos, toallas y ropa de cama.



10. **Limpie todas las superficies** que se tocan frecuentemente, como los mesones, las mesas y las manijas de las puertas. Utilice limpiadores de uso doméstico, ya sea en rociador o toallitas, según las instrucciones de la etiqueta.





**¿Ha salido positivo recientemente para COVID-19?  
La terapia con anticuerpos monoclonales podría ayudarle a  
reducir sus síntomas y prevenir la hospitalización.**

## La terapia temprana para el COVID-19 está disponible



Para obtener más información o para programar un cita, llame al **(619) 685-2500**.



Si tiene preguntas, envíe un correo electrónico a [COVIDtreatment@sdcounty.ca.gov](mailto:COVIDtreatment@sdcounty.ca.gov).



Para más información, visite [www.sandiegocounty.gov/COVIDHealthProfessionals](http://www.sandiegocounty.gov/COVIDHealthProfessionals).

- Disponible para personas **mayores de 12 años** con síntomas leves o moderados de COVID-19.
- Disponible **sin costo**, independientemente del seguro médico o estado migratorio.
- **Abierto** los 7 días de la semana.

**MARC at Palomar  
Medical Center Downtown**  
555 East Valley Parkway  
Escondido, 92025  
8:00 AM – 8:00 PM

**MARC at San Ysidro Health**  
391 Oxford Street  
Chula Vista, 91911  
8:00 AM – 5:00 PM

Los anticuerpos monoclonales son proteínas hechas en un laboratorio que ayudan a fortalecer y estimular el sistema inmunológico con el fin de combatir los virus. Los anticuerpos monoclonales pueden ser utilizados para tratar a adultos y adolescentes que tienen un alto riesgo de enfermarse gravemente por COVID-19.



Recientemente ha tenido una prueba positiva de COVID-19, Y



Tuvo síntomas de COVID-19 en los últimos 10 días, Y



Tiene al menos 12 años de edad, Y



Esta en la categoría de alto riesgo (vea abajo)

**Estar en alto riesgo incluye tener al menos uno de los siguientes:**

- Es mayor de 65 años de edad
- Está obeso, con índice de masa corporal (IMC)  $\geq 35$
- Tiene diabetes, enfermedad renal crónica, o una condición que debilita el sistema inmunológico.
- Toma medicamentos que debilitan el sistema inmunológico.
- Tiene al menos 55 años de edad y uno de los siguientes: enfermedad cardíaca, alta presión o una enfermedad pulmonar prolongada
- Tiene entre 12 a 17 años de edad Y está obeso, O tiene otras enfermedades crónicas de largo plazo



LIVE WELL  
SAN DIEGO

# 3. Derechos de los empleados y recursos de licencia laboral pagada por enfermedad

---

Los empleadores con menos de 500 empleados son elegibles para un **reembolso de crédito fiscal completo** por voluntariamente proporcionar **licencia por enfermedad y ausencia familiar pagada** que califique para FFCRA hasta el **30 de septiembre de 2021**. Asegúrese de preguntarle a su empleador sobre sus políticas de licencia familiar y por enfermedad pagada.

Consulte el siguiente folleto "¿Cuánta licencia pagada pueden tomar los empleados?" para obtener más información sobre las razones de calificación de FFCRA. Esta licencia es opcional para que la proporcione su empleador.

## Recursos de licencia laboral pagada por enfermedad



Los empleados de California pueden ser elegibles para licencia laboral pagada por enfermedad relacionada con COVID-19, incluye los empleados de empresas con más de 500 empleados. Visite el siguiente sitio web en ca.gov:

<https://www.dir.ca.gov/dlse/Spanish/Comparison-COVID-19-Paid-Leave.html>



## Beneficios adicionales

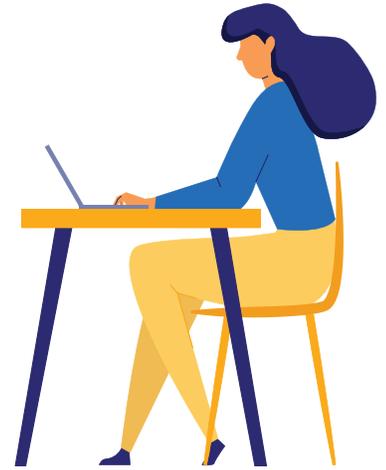
Puede ser elegible para beneficios adicionales si ha sido afectado por COVID-19, incluso si está en cuarentena o ha sido expuesto a personas con esta enfermedad.

[https://edd.ca.gov/about\\_edd/coronavirus-2019/workers-espanol.htm](https://edd.ca.gov/about_edd/coronavirus-2019/workers-espanol.htm)



# CONSEJOS RÁPIDOS DE BENEFICIOS DE DOL

## ¿Cuánta licencia pagada pueden tomar los empleados?



En general, se aplica a usted si usted es un empleado de un empleador privado con menos de 500 empleados o un empleador cubierto del sector público



Está siguiendo una cuarentena federal, estatal o local o una orden de permanecer en casa o está en cuarentena por un proveedor de atención médica

O

Tiene síntomas de COVID-19 y está buscando un diagnóstico

### TIEMPO LIBRE

Hasta dos semanas u 80 horas de licencia por enfermedad pagada a mayor tasa regular o salario mínimo\*



Usted tiene que cuidar a alguien bajo una cuarentena federal, estatal o local o una orden de permanecer en casa o es puesto en cuarentena por un proveedor de atención médica

O

Usted debe cuidar a su hijo cuya escuela, proveedor de cuidado infantil o lugar de cuidado no está disponible debido a COVID-19

### TIEMPO LIBRE

Hasta dos semanas u 80 horas de licencia por enfermedad pagada a una tasa superior a 2/3 tasa regular o salario mínimo\*



Usted tiene que cuidar a su hijo cuya escuela, proveedor de cuidado infantil o lugar de cuidado no está disponible debido a COVID-19

Y

Has estado empleado al menos 30 días calendario

### TIEMPO LIBRE

Hasta 10 semanas adicionales de licencia familiar pagadas a 2/3 la tarifa regular\*

\*La licencia pagada está limitada a cantidades máximas específicas por trabajador

Más información en [dol.gov/FFCRA](https://dol.gov/FFCRA)

# Actualización de FFCRA: 4/1/21

---

A partir de marzo de 2021, La Ley Familias Primero de Respuesta al Coronavirus (FFCRA) se **extenderá hasta el 30 de septiembre de 2021**. Los nuevos cambios y extensiones de la FFCRA se conocen como el Plan de la Ley de Rescate Estadounidense. Estas son las actualizaciones claves:

- Las empresas con 500 empleados o menos siguen siendo elegibles y la participación en el programa es opcional. Los empleadores que eligen proveer a sus empleados beneficios FFCRA hasta el 30 de septiembre de 2021 seguirán recibiendo **reembolso de crédito fiscal dólar por dólar**.

Si un empleador **elige proveer** los beneficios de FFCRA, se aplican las disposiciones anteriores de FFCRA con las siguientes modificaciones:

- La licencia laboral pagada por enfermedad de FFCRA está disponible para los empleados que están recibiendo la vacuna contra el COVID-19 o se están recuperando de cualquier efecto secundario.
- La licencia laboral pagada por enfermedad de FFCRA está disponible para los empleados que están recibiendo o esperando los resultados de las pruebas y el diagnóstico médico.
- El número de semanas que un empleado puede recibir una licencia familiar remunerada aumentó de 10 a 12 semanas. Esto es adicional a las dos semanas de licencia por enfermedad remunerada que está disponible para los empleados.
- A partir del 1 de abril, se restablecen el acceso de un empleado a licencia laboral pagada por enfermedad o familiar. Esto significa que los empleados que tomaron la licencia familiar o por enfermedad de FFCRA antes del 1 de abril de 2021 son nuevamente elegibles para dos semanas de licencia por enfermedad pagada y 12 semanas de licencia familiar pagada.

**Para obtener una revisión de las disposiciones de la FFCRA, consulte las páginas 8-9 de la *Caja de herramientas para empleados*.**

## 4. Vacunas COVID-19

---

A partir del 15 de abril de 2021, todos los adultos mayores de 16 años que **viven o trabajan** en San Diego son elegibles para recibir la vacuna COVID-19. Aquellos que no viven en el condado de San Diego (incluidos los residentes e indocumentados internacionales) pueden calificar para la vacuna COVID-19 si trabajan en el condado de San Diego.

### Cualquiera de las tres opciones para hacer una cita para la vacuna COVID-19

**1 A través de su proveedor de servicios médicos**  
Si tienes un proveedor de atención médica, póngase en contacto con él/ella para recibir su vacuna.

**2 Hacer cita en línea**  
**Sitio web del condado:** [coronavirus-sd.com/vaccine](https://coronavirus-sd.com/vaccine)  
**Sitio web estatal:** [myturn.ca.gov/](https://myturn.ca.gov/)  
**CVS:** [cvs.com/immunizations/covid-19-vaccine](https://cvs.com/immunizations/covid-19-vaccine)  
**Walmart:** [walmart.com/cp/1228302](https://walmart.com/cp/1228302)  
**Rite Aid:** [riteaid.com/covid-19](https://riteaid.com/covid-19)  
**VaccineFinder:** [vaccinefinder.org](https://vaccinefinder.org)

**\*\*\*Consejo: busque varias ubicaciones y direcciones en diferentes sitios/clínicas para ubicar una cita abierta.**

**3 Hacer cita por teléfono**  
Llame y solicite una cita para la vacuna COVID-19. Si no contestan, dejar un mensaje de voz completo.

**CA COVID-19 Hotline:** (833) 422-4255

**211 San Diego:** 2-1-1

**Federación Chicana:** (619) 285-5600

**Servicios comunitarios de South Bay:** (619) 420-3620

## Que documentos traer a su cita

Debes traer una identificación con foto válida a su cita de vacunación. También es posible que tengas que traer otro documento requerido dependiendo en que si eres elegible por residencia o empleo, ver lista:

### Elegible a través de residencia (vives en San Diego)

Traiga UNO de los siguientes documentos:

- Identificación oficial con fotografía
- Factura de servicios públicos de la casa, como gas, electricidad, agua / alcantarillado o cable / Internet emitida en los últimos 60 días (facturas de teléfono celular están bien)
- Documentación actual de impuestos sobre la propiedad, la vivienda o la hipoteca
- Póliza de seguro o extracto bancario / de tarjeta de crédito

### Elegible a través del empleo (trabajas en San Diego)

Si no vives en San Diego, además de su identificación oficial con fotografía, debe traer solamente UNO de los siguientes documentos:

- Tarjeta de identificación de empleado o voluntario; ●
- Un talón de cheque de pago o una hoja de tiempo emitida dentro de los últimos 90 días; ●
- Una carta con membrete del empleador / empresa que indique que la persona nombrada es un empleado permanente, en período de prueba, temporal o voluntario.

**Para obtener más información sobre la elegibilidad para la vacuna, visite <http://bit.ly/sd-vacunas-es>**

**Ojo:** No es necesario tener seguro médico para recibir la vacuna para el COVID-19, la cual es gratis. Su estado de inmigración no afecta sus derechos para recibir la vacuna gratis.

### Más información sobre las vacunas COVID-19:



Si tiene preguntas sobre las vacunas COVID-19, visite el sitio del CDC para mayor información.  
[espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/index.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/index.html)

## Recursos útiles

---



[bit.ly/211-es](https://bit.ly/211-es) Este servicio conecta a los habitantes de San Diego con recursos locales, como pruebas de COVID-19 gratuitas, la vivienda y otras ayudas



[bit.ly/condado-sd-es](https://bit.ly/condado-sd-es) Visitar este sitio del condado para obtener información sobre pruebas gratuitas de COVID-19 e información sobre actualizaciones relacionadas con COVID-19.



[canotify.ca.gov/es/](https://canotify.ca.gov/es/) Agregar su número de teléfono al sistema de notificación de California para recibir alertas al ser expuesto al COVID-19 y proteger a quienes lo rodean a usted.



Text **COSD COVID19** to **468-311** to get text alert updates.

### Otras organizaciones de confianza



[blackcovidfactssd.org](https://blackcovidfactssd.org) Este sitio contiene información sobre COVID-19, el cual ha sido creado por y para la comunidad afro-americana en San Diego.



[chicanofederation.org/sdlatinohealth](https://chicanofederation.org/sdlatinohealth) Este sitio proporciona información de seguridad COVID-19 para la comunidad hispana de San Diego.