

TOOLBOX SAFETY TALK



INTRODUCTION

1. Review any accidents or “near accidents” from the past week.
2. Describe the hazards of the work as they relate to your project. Explain or show the SAFE way of doing the job.
3. Give the TOOLBOX SAFETY TALK.

WHAT TO DO IF YOU ARE SICK WITH COVID-19

If you are sick with COVID-19 or suspect you are infected with the virus that causes COVID-19, follow the steps below to help prevent the disease from spreading to people in your home and community.

Stay home except to get medical care

- Stay home: People who are mildly ill with COVID-19 are able to recover at home. Do not leave, except to get medical care. Do not visit public areas.
- Stay in touch with your doctor. Call before you get medical care. Be sure to get care if you feel worse or you think it is an emergency.
- Avoid public transportation: Avoid using public transportation, ride-sharing, taxis, buses, or trains.

Separate yourself from other people in your home, this is known as home isolation

- Stay away from others: As much as possible, you should stay in a specific “sick room” and away from other people in your home. Use a separate bathroom, if available.
- Limit contact with pets & animals: You should restrict contact with pets and other animals, just like you would around other people.
 - Although there have not been reports of pets or other animals becoming sick with COVID-19, it is still recommended that people with the virus limit contact with animals until more information is known.

Call ahead before visiting your doctor

- Call ahead: If you have a medical appointment, call your doctor’s office or emergency department, and tell them you have or may have COVID-19. This will help the office protect themselves and other patients.

Wear a facemask if you are sick

- If you are sick: You should wear a facemask when you are around other people and before you enter a healthcare provider’s office.

TOOLBOX SAFETY TALK



- If you are caring for others: If the person who is sick is not able to wear a facemask (for example, because it causes trouble breathing), then people who live in the home should stay in a different room. When caregivers enter the room of the sick person, they should wear a facemask. Visitors, other than caregivers, are not recommended.

Cover your coughs and sneezes

- Cover: Cover your mouth and nose with a tissue when you cough or sneeze.
- Disposal of tissues: Throw used tissues in a lined trash can.
- Wash hands: Immediately wash your hands with soap and water for at least 20 seconds. If soap and water are not available, clean your hands with an alcohol-based hand sanitizer that contains at least 60% alcohol.

Clean your hands often

- Wash hands: Wash your hands often with soap and water for at least 20 seconds. This is especially important after blowing your nose, coughing, or sneezing; going to the bathroom; and before eating or preparing food.
- Hand sanitizer: If soap and water are not available, use an alcohol-based hand sanitizer with at least 60% alcohol, covering all surfaces of your hands and rubbing them together until they feel dry.
- Soap and water: Soap and water is the best option, especially if hands are visibly dirty.
- Avoid touching: Avoid touching your eyes, nose, and mouth with unwashed hands.

Avoid sharing personal household items

- Do not share: Do not share dishes, drinking glasses, cups, eating utensils, towels, or bedding with other people in your home.
- Wash thoroughly after use: After using these items, wash them thoroughly with soap and water or put in the dishwasher.

Clean all “high-touch” surfaces every day

Clean high-touch surfaces in your isolation area (“sick room” and bathroom) every day; let a caregiver clean and disinfect high-touch surfaces in other areas of the home.

- Clean and disinfect: Routinely clean high-touch surfaces in your “sick room” and bathroom. Let someone else clean and disinfect surfaces in common areas, but not your bedroom and bathroom.

TOOLBOX SAFETY TALK



- If a caregiver or other person needs to clean and disinfect a sick person's bedroom or bathroom, they should do so on an as-needed basis. The caregiver/other people should wear a mask and wait as long as possible after the sick person has used the bathroom.

High-touch surfaces include phones, remote controls, counters, tabletops, doorknobs, bathroom fixtures, toilets, keyboards, tablets, and bedside tables.

- Clean and disinfect areas that may have blood, stool, or body fluids on them.
- Household cleaners and disinfectants: Clean the area or item with soap and water or another detergent if it is dirty. Then, use a household disinfectant.
- Be sure to follow the instructions on the label to ensure safe and effective use of the product. Many products recommend keeping the surface wet for several minutes to ensure germs are killed. Many also recommend precautions such as wearing gloves and making sure you have good ventilation during use of the product.

Monitor your symptoms

- Seek medical attention, but call first: Seek medical care right away if your illness is worsening (for example, if you have difficulty breathing).
- Call your doctor before going in: Before going to the doctor's office or emergency room, call ahead and tell them your symptoms. They will tell you what to do.
- Wear a facemask: If possible, put on a facemask before you enter the building. If you can't put on a facemask, try to keep a safe distance from other people (at least 6 feet away). This will help protect the people in the office or waiting room.
- Follow care instructions from your healthcare provider and local health department: Your local health authorities will give instructions on checking your symptoms and reporting information.
- Call 911 if you have a medical emergency: If you have a medical emergency and need to call 911, notify the operator that you have or think you might have, COVID-19. If possible, put on a facemask before medical help arrives.

How to discontinue home isolation

- People with COVID-19 who have stayed home (home isolated) can stop home isolation under the following conditions:
 - If you will not have a test to determine if you are still contagious, you can leave home after these three things have happened:
 - ◆ You have had no fever for at least 72 hours (that is three full days of no fever without the use medicine that reduces fevers)

TOOLBOX SAFETY TALK



AND

- ◆ other symptoms have improved (for example, when your cough or shortness of breath have improved)

AND

- ◆ at least 7 days have passed since your symptoms first appeared
- If you will be tested to determine if you are still contagious, you can leave home after these three things have happened:
 - You no longer have a fever (without the use of medicine that reduces fevers)

AND

- other symptoms have improved (for example, when your cough or shortness of breath have improved)

AND

- you received two negative tests in a row, 24 hours apart. Your doctor will follow CDC guidelines.

TOOLBOX SAFETY TALK



INTRODUCCIÓN:

1. Revise cualquier accidente o “casi accidentes” de la semana pasada.
2. Describa los peligros del trabajo en relación con su proyecto. Explique o muestre la forma SEGURA de hacer el trabajo.
3. Presenta la platica “TOOLBOX SAFETY TALK” caja de herramientas de seguridad.

QUÉ HACER SI ESTÁ ENFERMO CON COVID-19

Si está enfermo con COVID-19 o sospecha que está infectado con el virus que causa COVID-19, siga los siguientes pasos para ayudar a evitar que la enfermedad se propague a las personas de su hogar y su comunidad.

Quédese en casa, excepto para recibir atención médica.

- Quédese en casa: las personas que están levemente enfermas de COVID-19 pueden recuperarse en casa. No salga de casa, solo para recibir atención médica. No visite áreas públicas.
- Manténgase en contacto con su médico. Llame antes de recibir atención médica. Asegúrese de recibir atención si se siente peor o si cree que es una emergencia.
- Evite el transporte público: no use el transporte público, vehículos compartidos, taxis, autobuses o trenes.

Manténgase alejado de otras personas en su casa, esto se conoce como “aislamiento en el hogar”.

- Aléjese de las demás personas: en su hogar, debe permanecer todo lo posible en un «cuarto del enfermo» específico y lejos de las demás personas. Debe usar un baño aparte, de ser posible.
- Limite el contacto con mascotas y animales: Debe limitar el contacto con las mascotas y demás animales, tal como lo haría con otras personas.
 - Aunque no se han comunicado casos de mascotas u otros animales que se enfermen con COVID-19, se recomienda que las personas enfermas con el virus limiten el contacto con los animales hasta que se tenga más información.

Llame antes de ir al médico.

Llame con antelación: si tiene una cita médica, llame al consultorio de su médico o al departamento de emergencias y dígalos que tiene o puede tener COVID-19. Esto ayudará al consultorio a protegerse a sí mismos y a otros pacientes.

Use una mascarilla si está enfermo.

TOOLBOX SAFETY TALK



- Si está enfermo: debe usar una mascarilla cuando esté cerca de otras personas y antes de entrar al consultorio de un profesional de atención médica.
- Si usted cuida de otra persona: si la persona enferma no puede usar una mascarilla (por ejemplo, porque le cause problemas para respirar), las personas que viven en la casa deben permanecer en una habitación diferente. Cuando el cuidador entre en la habitación de la persona enferma, debe usar una mascarilla. No se recomiendan las visitas, salvo las de los cuidadores.

Cúbrase al toser y al estornudar.

- Cúbrase: para toser o estornudar, cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo de papel desechable.
- Deshágase de los pañuelos de papel: tire los pañuelos usados en un cubo de basura forrado.
- Lávese las manos: lávese las manos inmediatamente con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Si no se dispone de agua y jabón, límpiense las manos con un desinfectante para manos a base de alcohol que contenga al menos un 60 % de alcohol.

Lávese bien las manos con frecuencia.

- Lávese las manos: lávese las manos a menudo con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Esto es especialmente importante después de sonarse la nariz, toser o estornudar; ir al baño; y antes de comer o preparar la comida.
- Desinfectante de manos: si no se dispone de agua y jabón, use un desinfectante para manos que contenga al menos un 60 % de alcohol, cubra toda la superficie de las manos y frótelas hasta que se sientan secas.
- Agua y jabón: el agua y el jabón son la mejor opción, sobre todo si las manos están visiblemente sucias.
- Evite tocar: evite tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.

No comparta artículos personales del hogar.

- No compartir: no comparta platos, vasos, tazas, cubiertos, toallas ni ropa de cama con otras personas que estén en su casa.
- Lávelos bien después de usarlos: después de usar estos artículos, lávelos bien con agua y jabón o póngalos en el lavavajillas.

Limpie todas las superficies “de mucho contacto” todos los días.

Limpie las superficies de mucho contacto en su área de aislamiento («cuarto del enfermo» y baño) todos los días; pida al cuidador que limpie y desinfecte las superficies de mucho contacto en las demás

TOOLBOX SAFETY TALK



áreas de la casa.

- Limpie y desinfecte: limpie rutinariamente las superficies de mucho contacto del «cuarto del enfermo» y el baño. Pida a otra persona que limpie y desinfecte las superficies de las áreas comunes, pero no su cuarto ni su baño. Si un cuidador u otra persona tiene que limpiar y desinfectar la habitación o el baño de una persona enferma, debe hacerlo cuando sea necesario. El cuidador u otras personas deben usar una máscara y esperar el mayor tiempo posible después de que la persona enferma haya usado el baño.

Las superficies de mucho contacto son, entre otras, los celulares, controles remotos, mostradores, mesas, pomos de puertas, accesorios de baño, inodoros, teclados, tabletas y mesitas de noche.

- Limpie y desinfecte cualquier área que pueda tener sangre, heces o fluidos corporales.
- Limpiadores y desinfectantes domésticos: limpie el área u objeto con agua y jabón u otro detergente si está sucio. A continuación, use un desinfectante doméstico.
- Asegúrese de seguir las instrucciones que aparecen en la etiqueta para garantizar un uso seguro y eficaz del producto. Muchos productos recomiendan mantener la superficie húmeda durante varios minutos para asegurar la eliminación de los gérmenes. Muchos también recomiendan precauciones como el uso de guantes y asegurarse de tener una buena ventilación durante el uso del producto.

Vigile sus síntomas.

- Pida atención médica, pero llame primero: pida atención médica de inmediato si la enfermedad está empeorando (por ejemplo, si tiene dificultad para respirar).
- Llame a su médico antes de ir: antes de ir al consultorio del médico o a la sala de emergencias, llame con anticipación y dígalos sus síntomas. Ellos le dirán qué hacer.
- Use mascarilla: si es posible, póngase una mascarilla antes de entrar en el edificio. Si no puede ponerse una mascarilla, intente mantener una distancia segura de otras personas (al menos 6 pies o 2 m de distancia). Esto ayudará a proteger a las personas que están en el consultorio o en la sala de espera.
- Siga las instrucciones de su proveedor de atención médica y del departamento de salud local: las autoridades sanitarias locales le darán instrucciones sobre cómo comprobar sus síntomas y reportar la información.
- Llame al 911 si tiene una emergencia médica: si tiene una emergencia médica y necesita llamar al 911, notifique a la operadora que tiene o cree que puede tener COVID-19. Si es posible, póngase una mascarilla antes de que llegue la ayuda médica.

Cómo interrumpir el aislamiento en el hogar

TOOLBOX SAFETY TALK



- Las personas con COVID-19 que se han quedado en casa (aisladas en el hogar) pueden dejar de estarlo con las siguientes condiciones: other symptoms have improved (for example, when your cough or shortness of breath have improved)
 - Si no se le va a hacer una prueba para determinar si sigue siendo contagioso, puede salir de casa después de que hayan pasado estas tres cosas:
 - ◆ No ha tenido fiebre durante al menos 72 horas (es decir, tres días completos sin fiebre sin el uso de medicamentos para reducir la fiebre)

Y
 - ◆ otros síntomas han mejorado (por ejemplo, cuando la tos o la dificultad para respirar han mejorado);

Y
 - ◆ han pasado al menos 7 días desde que aparecieron los síntomas por primera vez.
 - Si se le va a hacer una prueba para determinar si sigue siendo contagioso, puede salir de casa después de que hayan pasado estas tres cosas:
 - Ya no tiene fiebre (sin el uso de medicamentos que reducen la fiebre)

Y
 - otros síntomas han mejorado (por ejemplo, cuando la tos o la dificultad para respirar han mejorado)

Y
 - le han dado negativo dos pruebas seguidas, con 24 horas de diferencia. El médico seguirá las pautas de los CDC.