

## Combatir la COVID-19 en el camino

*Descargo de responsabilidad: Este artículo no proporciona asesoría médica. Solo tiene fines informativos. No reemplaza el consejo, el diagnóstico o el tratamiento médico profesional. Nunca ignore el consejo médico profesional al procurar un tratamiento debido a algo que haya leído en este artículo. Si piensa que podría tener una emergencia médica, llame de inmediato a su médico o al 911.*

El nuevo coronavirus (COVID-19) ha creado una pandemia debido a la facilidad con la que se propaga y la gravedad de los síntomas, que ya ha cobrado miles de vidas. El virus se transmite a través de gotículas que, por lo general, se expulsan cuando una persona enferma tose o estornuda. Estas gotículas pueden inhalarse mientras aún están en el aire o llegan hasta la boca, la nariz o los ojos cuando uno toca las superficies donde han caído y luego se toca la cara. Debido a que el virus es tan novedoso, la única forma de controlarlo es reduciendo su propagación con el distanciamiento social, lavándose las manos y desinfectando las superficies, en especial aquellas que se tocan con frecuencia.

Como conductor en el camino, lejos de casa y la familia, puede resultar atemorizante tratar de mantenerse saludable, a la vez que se calma la ansiedad sobre lo que sucedería si el virus se contrae en el trabajo. Sin embargo, pueden tomarse algunas medidas para protegerse.

### Distanciamiento social

- Mantenga una distancia segura de 6 pies de las demás personas
- Permanezca dentro del vehículo todo el tiempo que sea posible
- Cambie a recibos electrónicos cuando sea posible

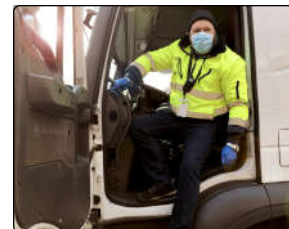
### Desinfecte los puntos de contacto y lávese las manos

- Lávese las manos con agua tibia y con jabón por lo menos durante 20 segundos después de estornudar, toser o tocar superficies que pudieran estar contaminadas. De ser posible, mantenga jabón para las manos y un recipiente con agua dentro del vehículo, únicamente para este fin. Si no hay agua ni jabón disponibles, use un desinfectante de manos a base de alcohol con al menos un 60% de alcohol.
- Use toallas o pañuelos de papel o guantes para tocar las superficies que se tocan con frecuencia, como perillas de las puertas, o cuando se abastezca de combustible. Si no están disponibles, no toque su rostro hasta que se haya lavado bien las manos.
- Limpie con frecuencia el interior del tractor con un desinfectante, así como las áreas externas del vehículo que se tocan a menudo. Después

de usarlos, limpie los objetos como teléfonos celulares o incluso tarjetas de crédito o débito que puedan ser una fuente de contaminación cruzada.

### Protección del rostro

- Use una mascarilla cuando salga del tractor o al interactuar con otras personas.
- No es necesario que la use dentro del tractor ni al conducir.
- Si hay disponibilidad de anteojos o gafas protectoras, úselos cuando interactúe con los demás. Recuerde desinfectarlos después de usarlos.



### Preparación personal

- Prepare alimentos y abastézcase de comestibles, especialmente de agua embotellada, cuando sea posible para evitar paradas frecuentes.
- Siempre que sea posible, trate de mantener el tanque de combustible medio lleno en caso de una emergencia.
- Mantenga en el vehículo un suministro para dos semanas de analgésicos, medicamentos para la tos y el dolor estomacal de venta libre, así como un termómetro y un oxímetro de pulso. Mantenga lápiz y papel a la mano para registrar la ingesta de medicamentos y las lecturas de temperatura y nivel de oxígeno.
- Tenga a disposición su historial médico e información del seguro, información de contacto personal, del trabajo y del Médico de Cuidados Primarios (Primary Care Provider, PCP), así como cualquier otra instrucción para el personal médico de emergencia.
- Conozca las pautas de la compañía del empleador respecto al permiso por enfermedad extendida y conozca a quién contactar si se enferma.

### En caso de que se enferme

- Si se encuentra en casa cuando se enferme, permanezca en casa.
- En la medida de lo posible, evite colocarse en cuarentena dentro del vehículo. Algunos profesionales médicos han aconsejado no hacerlo porque no hay griferías.
- Si cree que tiene la COVID-19, llame a su médico o use el servicio de telemedicina para obtener instrucciones adicionales y aclarar cómo debe manejar la situación mientras esté en las vías, especialmente si tiene una afección subyacente que lo haga más vulnerable.

Para obtener información sobre cómo protegerse de la COVID-19, visite el sitio web de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC):

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>

## CONSEJOS PRÁCTICOS

- En promedio, podemos tocar nuestro rostro hasta 16 veces o más en una hora, lo cual aumenta la probabilidad de contaminación entre cada lavada. Tenga presente que no debe tocarse el rostro con las manos y sea diligente al lavarse las manos y usar desinfectante para manos.
- La preparación personal, como abastecerse de comestibles, medicamentos de venta libre y tener un plan en curso pueden aliviar un poco la ansiedad que viene con los cambios y las precauciones que ocurren en el mundo de hoy por la COVID-19.

Si desea obtener más información sobre PHILLIPS, visite nuestro sitio web en [www.phillipsind.com](http://www.phillipsind.com)

VISÍTENOS EN LÍNEA  
en [www.phillipsqwiktechtips.com](http://www.phillipsqwiktechtips.com)

Para incluirse en nuestra lista de correo y acceder a las ediciones anteriores.