


**PARTE 1 –
DETÉN EL CONTAGIO DEL CORONAVIRUS:
CHEQUEA TU SALUD**

Ser consciente de tu salud es importante si queremos detener la propagación del Coronavirus. Esta hoja informativa explica cómo chequear tu salud cada día y qué hacer si no te sientes bien.

Queridos colegas,

Todos lo hemos hecho en el pasado: hemos ido a trabajar sin sentirnos 100% bien. No queremos decepcionar a otros o estamos preocupados por nuestro trabajo. Para algunos, es una señal de ser fuerte o responsable. Cualquiera sea la razón, no podemos seguir haciendo esto en el futuro.

La amenaza que representa el Coronavirus para nuestra salud y nuestras actividades en Quellaveco significa que ninguno de nosotros puede arriesgarse a ir a trabajar si nos sentimos mal; especialmente si tiene fiebre, tos seca o dificultad al respirar.

Ir a trabajar con esos síntomas es incorrecto e inseguro porque podría transmitir el virus a otros y enfermarlos. Mientras que para la mayoría de personas, el virus es leve, para algunos, y especialmente aquellos con preexistentes condiciones de salud, puede ser mortal. Tenemos que hacer todo lo que esté a nuestro alcance para evitar que eso suceda.

Es por eso que les pedimos que verifiquen su propia salud todos los días, para hacernos saber si no están bien y quedarse en casa si fuera el caso. Si alguno llegara a contraer el Coronavirus, mantenga la calma ya que es probable que sus síntomas sean leves. Nuestro programa estará allí para asegurarse que nuestro trabajador y su familia reciban la asistencia médica y el apoyo que necesiten.

Manténganse sanos y saludables.

**QUÉDATE EN CASA
SI NO TE SIENTES BIEN**


**PARTE 2
LO QUE TODOS
DEBEMOS HACER**

Para mantenernos a nosotros y a lo demás libres del Coronavirus debemos asegurarnos de hacer tres cosas y convertirlas en nuestros hábitos: toser correctamente, lavarnos bien las manos y chequear nuestra salud.



TOSE CORRECTAMENTE – Siempre tose o estornuda en un papel o en la parte interior de tu codo

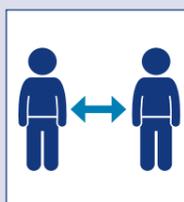


LÁVATE BIEN – Lava tus manos constantemente con jabón o productos desinfectantes



CHEQUEA TU SALUD – Verifica tu estado de salud todos los días y asegúrate de no tener síntomas de gripe. En caso los tengas, solicita asistencia médica

Si todos hacemos esto detenemos la ruta de contagio.



Todos debemos recordar mantener por lo menos **un metro de distancia** de otras personas para prevenir la propagación del virus. Si por tu tipo de trabajo no puedes mantener la distancia, te entregaremos una mascarilla por medida de prevención.


**PARTE 3
POR QUÉ DEBES
CHEQUEAR TU SALUD**

Para prevenir el contagio del virus, todos debemos evitar que este pase de persona a persona.



Una forma es asegurarse que los compañeros que muestren síntomas o tengan la enfermedad, **hagan autocuarentena y no vayan a trabajar.**



Por eso te pedimos **chequear tu salud cuidadosamente** antes de ir a trabajar y cuando regreses.



Si estas en tu hogar es muy importante que **te quedes en casa**, no vayas a trabajar y no utilices el transporte público ni el de la empresa.

- Si te sientes bien y vas a trabajar, igualmente revisaremos tu salud antes de empezar la jornada.
- Si confirmamos que estás bien, podrás trabajar.
- Si muestras síntomas, recibirás asistencia médica.

CÓMO CHEQUEAR TU SALUD

Hay tres cosas que debes hacer para monitorear tu salud.

Todos los días verifica que tan bien te sientes. Toma tu temperatura y si está en 38 °C o menos y te sientes bien, puedes ir a trabajar.

Si no te sientes bien, hazte estas preguntas:

- ¿Tienes una temperatura superior a 38 °C, tos seca o falta de aliento? Sí/No
- ¿Has estado en contacto con un caso confirmado de COVID-19? Sí/No

Si respondiste "Sí" a alguna de estas preguntas, debes:

- Quédate en casa o en tu habitación del campamento
- Informa a tu supervisor o jefe inmediato por teléfono

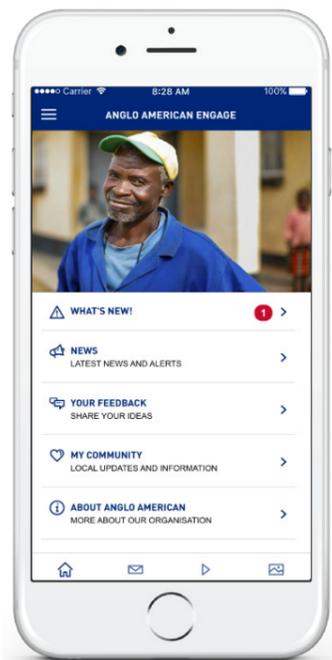
Nuestro **servicio médico** se pondrá en contacto contigo.

Si respondiste "NO" pero sigues sintiéndote mal, debes acudir a un centro de salud.



PARTE 4

INTRODUCCIÓN A NUESTRA APP ENGAGE



En tiempos retadores como el actual, es importante que todos tengamos una manera **FÁCIL y GRATUITA** de mantenernos actualizados con la última información sobre el virus y lo que sucede en el trabajo.

Este es el motivo por el que queremos que todo el que trabaja en Anglo American se registre en la aplicación Engage.

Es de LIBRE USO

No tiene ningún costo así que no te preocupes por el uso de datos móviles.



Puedes acceder usando un smartphone (Apple y Android) o vía SMS para quienes no cuenten con un smartphone o sin acceso a una red de WiFi o 4G.



Si todavía no estás usando la aplicación Engage, por favor lee el folleto dedicado a este tema para conocer cómo descargarlo y usarlo.

¡Esperamos que te unas pronto!



PARTE 5

QUÉ HACER SI PIENSAS QUE TIENES EL VIRUS



Quédate en casa, es el mejor lugar para mantenerse si tienes síntomas leves.



Aíslate de otros si es posible. Debes hacerlo por 14 días. Esto significa, vivir aparte de otros por al menos 14 días (ellos necesitarán auto aislarse también por 14 días en caso se hayan infectado o porten el virus). Evita contacto cercano.



Si estás en el trabajo, sigue las instrucciones del sitio para reportar tu malestar y aíslate. Por favor no vaya a una clínica u hospital.



Use la aplicación Engage para revisar la herramienta "Monitorearme" y completar el formulario para avisarnos sobre tus síntomas. Alguien de nuestro equipo se pondrá en contacto.



Tal como cuando se está con resfrío o gripe, toma bastante líquido y descansa.



Si tienes condiciones de salud desfavorables, por favor informar al equipo de "Nos preocupamos" cuando se pongan en contacto.



Si estás teniendo problemas para respirar, busca inmediatamente atención médica.

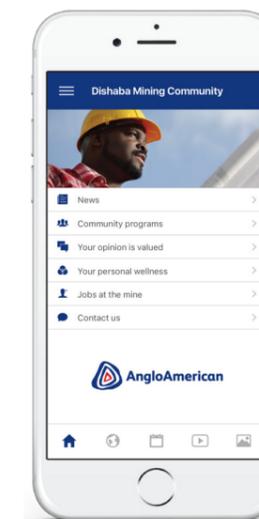


PARTE 6

BIENESTAR Y OTRO SOPORTE DISPONIBLE

Es importante mantenerse bien y en forma, de manera que estés sano para afrontar el virus en caso de infección.

Haz lo mejor que puedas para mantener un estilo de vida sano: aliméntate con comida sana, duerme las horas necesarias, limita la cantidad de alcohol que ingieres, realiza ejercicio y deja de fumar.



Encontrarás tips en la aplicación Engage que te ayudarán a mantenerte con mente positiva, manejar el estrés y gestionar tu salud mental.

Si necesitas información general sobre Covid-19 y qué es lo que sucede en el trabajo por favor comunícate con el Comité encargado del tema o visita la aplicación Engage.

Los empleados tienen acceso al Programa de Asistencia al Empleado que provee acceso a consultores independientes que pueden ayudarte en el manejo de temas financieros, emocionales, familiares, entre otros, que puedes estar enfrentando. El servicio es completamente confidencial. Por favor póngase en contacto con su proveedor local.