

#NCUnitedAgainstTheVirus

#NCUnidaContraElVirus

Construction Sector

DIGITAL MEDIA TOOLKIT

November 2020

INTRO:

El Centro Hispano has created this digital media toolkit to promote safety, training and community outreach programs to address COVID-19 pandemic prevention and mitigation in the construction industry.

This bilingual guidance is based on CDC guidelines and is advisory in nature and informational in content, and is intended to assist employers, workers and their families in providing a safe and healthful workplace.

The U.S. Department of Health and Human Services' Centers for Disease Control and Prevention (CDC) provides the latest information about COVID-19 and the global outbreak: www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov. Additional guidance may be needed as COVID-19 outbreak conditions change, including as new information about the virus, its transmission, and impacts, becomes available.

As cold weather moves in, people spend more time indoors, and as the holidays approach, let's take steps to slow the spread of COVID-19 by wearing a mask, staying at least 6 feet apart, avoiding crowds, and washing hands often. The more steps we take, the more we are protected against COVID-19. #NCUnitedAgainstTheVirus #NCUnidaContraElVirus

LANDING PAGE:

English: ncunitedagainstthevirus.org

Spanish: ncunidacontraelvirus.org

ASSETS: <https://drive.google.com/drive/u/1/folders/1Qg4nP6NDQNWsv-yffiy3wNPad4U0nm0k>

CONTENT:

Workers

The use of masks or face masks is mandatory to use in public places and in most work sites. Masks may prevent people who don't know they have the virus from transmitting it to others. #NCUnitedAgainstTheVirus

El uso de mascarillas o tapabocas es obligatorio usarlo en lugares públicos y en la mayoría de los sitios de trabajo. Las mascarillas pueden evitar que las personas que no saben que tienen el virus lo transmitan a otras personas. #NCUnidaContraElVirus

<p>WEARING YOUR MASKS HELP PREVENT THE SPREAD OF COVID-19</p>	<p>USE MASCARILLAS PARA DESACELERAR LA PROPAGACIÓN DE COVID-19</p>
<p>Protect yourself and others</p>	<p>Protege tu vida y la de los demás</p>
	
<p>NC UNITED AGAINST THE VIRUS </p>	<p>NC UNIDA CONTRA EL VIRUS </p>

[English](#) | [Spanish](#)

Because COVID-19 spreads from person to person, reducing the ways in which people come into close contact with others is essential, including in the workplace. Stay at least 6 feet (about 2 arms' length) from other people, including work periods, rest and food. #NCUnitedAgainstTheVirus

Debido a que el COVID-19 se propaga de persona a persona, reducir las maneras en que las personas se ponen en contacto cercano con otras es esencial, incluido en los lugares de trabajo. Mantenga una distancia de al menos 6 pies con respecto a otras personas, incluido durante períodos de trabajo, de descanso y de comida. #NCUnidaContraElVirus

KEEP A SAFE DISTANCE TO SLOW THE SPREAD



MANTENGA UNA DISTANCIA SEGURA PARA DESACELERAR LA PROPAGACIÓN



[English](#) | [Spanish](#)

The symptoms reported by people with COVID-19 range from those with no showing symptoms, mild symptoms to those who become seriously ill. Symptoms can appear 2 to 14 days after exposure to the virus. #NCUnitedAgainstTheVirus

Cualquiera puede tener síntomas de leves a graves y pueden aparecer de 2 a 14 días después de la exposición al virus. Si cree que pudo haber estado expuesto al COVID-19, contacte de inmediato a su proveedor de atención médica. #NCUnidaContraElVirus

CORONAVIRUS SYMPTOMS



- Fever or chills
- Cough
- Shortness of breath or difficulty breathing
- Fatigue
- Muscle or body aches
- Headache
- New loss of taste or smell
- Sore throat
- Congestion or runny nose
- Nausea or vomiting
- Diarrhea

SÍNTOMAS DEL CORONAVIRUS



- Pérdida reciente del olfato o el gusto
- Fiebre o escalofríos
- Tos
- Dificultad para respirar
- Fatiga
- Dolores musculares y corporales
- Dolor de cabeza
- Dolor de garganta
- Congestión o moqueo
- Náuseas o vómitos
- Diarrea

[English](#) | [Spanish](#)

In addition to everyday measures to prevent COVID-19, frequent hand washing is another way to protect yourself and your family. Practicing proper hand hygiene is an important infection control measure. #NCUnitedAgainstTheVirus

Además de las medidas cotidianas para prevenir el COVID-19, lavarse las manos frecuentemente es otra forma de protegerse y de proteger a su familia. Practicar una higiene adecuada de manos es una importante medida para controlar las infecciones. #NCUnidaContraElVirus

<h2 style="background-color: #002060; color: yellow; padding: 5px;">HOW TO WASH YOUR HANDS</h2>	<h2 style="background-color: #002060; color: yellow; padding: 5px;">CÓMO LAVARSE LAS MANOS</h2>
 <ul style="list-style-type: none"> Wash your hands often with soap and water for at least 20 seconds, especially after you have been in a public place, or after blowing your nose, coughing, or sneezing. If soap and water are not available, use a hand sanitizer that contains at least 60% alcohol. Cover all surfaces of the hands and rub them until you feel they are dry. Avoid touching your eyes, nose, and mouth without washing your hands. <p style="font-size: small;">Source: CDC.GOV</p>	 <ul style="list-style-type: none"> Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón por al menos 20 segundos, especialmente después de haber estado en un lugar público, o después de sonarse la nariz, toser o estornudar. Si no dispone de agua y jabón, use un desinfectante de manos que contenga al menos un 60 % de alcohol. Cubra todas las superficies de las manos y frótelas hasta que sienta que se secaron. Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca sin haberse lavado las manos. <p style="font-size: small;">Fuente: CDC</p>
<p>NC UNITED AGAINST THE VIRUS</p> 	<p>NC UNIDA CONTRA EL VIRUS</p> 

[English](#) | [Spanish](#)

Clean and disinfect frequently touched surfaces such as shared tools, machines, vehicles and other equipment, handrails, ladders, doorknobs, and portable toilets. Clean and disinfect frequently touched surfaces periodically throughout the shift. #NCUnitedAgainstTheVirus

Limpie y desinfecte las superficies que se tocan con frecuencia como herramientas que se comparten, máquinas, vehículos y otros equipos, pasamanos, escaleras, manijas de las puertas y baños portátiles. Limpie y desinfecte periódicamente las superficies que se tocan con frecuencia durante los turnos #NCUnidaContraElVirus

HOW TO PROTECT YOURSELF & OTHERS	¿CÓMO PUEDO PROTEGERME DE COVID-19?
 <p data-bbox="305 527 506 569">Wear protective gear</p>	 <p data-bbox="857 527 1058 569">Use equipo de protección</p>
 <p data-bbox="305 695 506 737">Disinfect your work tools including vehicles and protective equipment</p>	 <p data-bbox="857 695 1058 737">Desinfecte sus herramientas de trabajo incluido vehículos y equipos de protección</p>
 <p data-bbox="305 863 506 905">Wash your hands frequently, if not possible, use a hand sanitizer containing 60% alcohol</p>	 <p data-bbox="857 863 1058 905">Lávese las manos frecuentemente, sino es posible, utilice desinfectante para manos base de alcohol</p>
 <p data-bbox="305 1031 506 1073">Stay 6 feet apart from other people</p> <p data-bbox="305 1073 506 1087">Source: CDC.GOV</p>	 <p data-bbox="857 1031 1058 1073">Mantenga una distancia de al menos 6 pies con respecto a otras personas</p> <p data-bbox="857 1073 1058 1087">Fuente: CDC.GOV</p>
<p data-bbox="272 1073 799 1192">NC UNITED AGAINST THE VIRUS </p>	<p data-bbox="824 1073 1351 1192">NC UNIDA CONTRA EL VIRUS </p>

[English](#) | [Spanish](#)

Follow the CDC recommended steps if you are sick. You should not return to work until the criteria for suspending home isolation have been met, after consultation with healthcare providers, your employer, and state and local health departments. #NCUnitedAgainstTheVirus

Siga las medidas recomendadas por los CDC si está enfermo. No debe volver a trabajar hasta que se hayan cumplido los criterios para suspender el aislamiento en el hogar, tras consultarlo con los proveedores de atención médica, su empleador y los departamentos de salud locales y estatales. #NCUnidaContraElVirus

**IF YOU FEEL SICK
DO NOT GO TO WORK**



If you have symptoms of COVID-19, talk to your boss, stay home and see a doctor.

**SI SE SIENTE ENFERMO
NO VAYA A TRABAJAR**



Si tiene síntomas de COVID-19, hable con su jefe, quédese en casa y consulte con un médico.

[English](#) | [Spanish](#)

Protecting the community against COVID-19 is everyone's responsibility. Don't let your guard down against COVID-19. Wear your mask or mask and continue to keep 6 feet of distance from other people. #NCUnitedAgainstTheVirus

Proteger a la comunidad contra el COVID-19 es responsabilidad de todos. No bajas la guardia contra el COVID-19. Usa tu mascarilla o tapabocas y continúa manteniendo 6 pies de distancia con otras personas. ¡Aplánemos la curva! ¡Solo toda #NCUnidaContraElVirus va a poder hacerlo!

WEAR YOUR MASK
Stay protected. Stay safe



USE SU MASCARILLA
Manténgase protegido



[English](#) | [Spanish](#)

☐ Employers

Employers should take steps to help prevent the spread of COVID-19, have a response plan to protect their workers, and share this plan in languages everyone understands.

#NCUnidaAgainstTheVirus

Los empleadores deben tomar medidas para ayudar a prevenir la propagación del COVID-19, tener un plan de respuesta para proteger a sus trabajadores y compartir este plan en idiomas que todos entienden. #NCUnidaContraElVirus

<p>HOW TO PROTECT CONSTRUCTION WORKERS FROM COVID-19</p> <ul style="list-style-type: none"> • Notify your supervisor and stay home if you have symptoms. • Provide employees with accurate information (in a language they understand) about COVID-19, how it spreads, and risk of exposure. • Wear cloth face coverings. • Place handwashing stations and/or hand sanitizers in multiple locations (including in or adjacent to portable restrooms) to encourage hand hygiene. • Provide tissues and no-touch disposal receptacles for employees to use. • Institute measures to physically separate and increase distance between employees. • Clean and disinfect frequently touched surfaces. • Limit tool sharing if possible. • Implement flexible sick leave and supportive policies and practices. 	 <p>Source: CDC</p>	<p>CÓMO PROTEGER DEL COVID-19 A LOS TRABAJADORES DE CONSTRUCCIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aliente activamente a los empleados enfermos a quedarse en casa. • Brinde a los empleados información precisa (en un idioma que entiendan) acerca del COVID-19 • Use mascarillas • Provea estaciones de lavado de manos y/o desinfectantes de manos. • Proporcione a los empleados pañuelos desechables y receptáculos desechables que no requieran contacto con las manos. • Implemente medidas para separar físicamente y aumentar la distancia entre los empleados. • Limpie y desinfecte las superficies que se tocan con frecuencia • Evite el intercambio de herramientas, si es posible. • Implemente políticas y prácticas flexibles y favorables de licencia por enfermedad. 	 <p>Fuente: CDC</p>
<p>NC UNITED AGAINST THE VIRUS</p> 	<p>NC UNIDA CONTRA EL VIRUS</p> 		

[English](#) | [Spanish](#)

Protect yourself when using transportation! Limit the number of workers in small workspace areas such as job site elevators, trailers and vehicles, and spaces under construction if possible. #NCUnitedAgainstTheVirus

¡Protéjase al usar el transporte! Limite la cantidad de trabajadores en pequeñas áreas de trabajo como elevadores, remolques y vehículos y espacios en obras en construcción, si es posible. #NCUnidaContraElVirus

AVOID RIDING WITH UNMASKED DRIVERS OR PASSENGERS



If you have to share the same car with a co-worker, wear a mask, ensure adequate ventilation, and use sanitizing gel.

EVITE VIAJAR CON PASAJEROS O CONDUCTORES QUE NO USAN MASCARILLAS



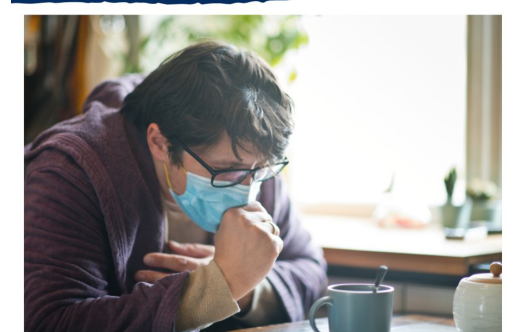
Si tiene que compartir un auto con un compañero de trabajo, utilice tapabocas, garantice una ventilación adecuada, y utilice gel desinfectante.

[English](#) | [Spanish](#)

Employers should actively encourage their sick staff to stay home. Sick employees diagnosed with COVID-19 shouldn't return to work until the criteria to discontinue home isolation are met, in consultation with healthcare providers and state and local health departments.
#NCUnitedAgainstTheVirus

El empleador debe alentar activamente a los empleados enfermos a quedarse en casa. Los trabajadores enfermos diagnosticados con COVID-19 no deben volver al trabajo hasta que se hayan cumplido los criterios para discontinuar el aislamiento en el hogar, con el asesoramiento de los proveedores de atención médica y los departamentos de salud estatales y locales.
#NCUnidaContraElVirus

STAY HOME IF YOU FEEL SICK



Source: CDC

QUÉDATE EN CASA SI ESTÁS ENFERMO



Fuente: CDC

[English](#) | [Spanish](#)

Employers should consider drafting non-punitive emergency sick leave policies if sick leave is not offered to some or all employees. Employers should not require a positive COVID-19 test result or a healthcare provider's note for employees who are sick to validate their illness, qualify for sick leave, or to return to work. #NCUnitedAgainstTheVirus

Los empleadores deben considerar elaborar políticas de "licencia por enfermedad de emergencia" sin sanciones, en caso de que algunos empleados o todos no tengan el beneficio de licencia por enfermedad. Los empleadores no deben exigir un resultado positivo de la prueba de detección de COVID-19 ni un certificado del proveedor de atención médica a los empleados que están enfermos para confirmar su estado, aprobar su licencia por enfermedad ni regresar al trabajo. #NCUnidaContraElVirus



[English](#) | [Spanish](#)

Provide employees with accurate information in a language they understand about COVID-19, how it spreads, and risk of exposure. Conduct toolbox talks on all job sites to explain the protective measures in place. #NCUnitedAgainstTheVirus

Brinde a los empleados información precisa (en un idioma que entiendan) acerca del COVID-19, cómo se propaga y el riesgo de exposición. Realice charlas sobre salud y seguridad en todas las áreas de trabajo para explicar las medidas de protección implementadas. #NCUnidaContraElVirus

Provide employees with COVID-19 information in their preferred language

Brinde a los empleados información de COVID-19 en su idioma de preferencia



[English](#) | [Spanish](#)

Family of Employees

To shake hands? It's not advisable. Fist bumps? Not recommended. Cheek kisses? Not at all. Temporarily avoid kiss, hug or hand greetings. Let's flatten the curve! Only all #NCUnitedAgainstTheVirus will be able to do it!

¿Estrechar las manos? No es aconsejable. ¿Golpes de puño? No se recomienda. ¿Besos en la mejilla? No, en absoluto. Evite, temporalmente, los saludos de beso, abrazo o de mano. ¡Aplánemos la curva! ¡Solo toda #NCUnidaContraElVirus va a poder hacerlo!

GREETINGS IN THE TIME OF COVID-19

CÓMO SALUDAR EN TIEMPOS DE CORONAVIRUS



Wave



Namaste



Shoe bump



Elbow bump



Movimiento de mano



Namaste



Toque de zapatos



Toque de codo

[English](#) | [Spanish](#)

If you are screened, you can be with other people when you no longer have a fever, your respiratory symptoms have improved, and you receive two consecutive negative screening results at least 24 hours apart. #NCUnitedAgainstTheVirus

Si se le realiza la prueba de detección, puede estar con otras personas cuando ya no tenga fiebre, los síntomas respiratorios hayan mejorado y reciba dos resultados negativos consecutivos en la prueba de detección con al menos 24 horas de diferencia. #NCUnidaContraElVirus

WHEN CAN I BE AROUND OTHERS AFTER I CONTRACT COVID-19?	¿CUÁNDO PUEDO ESTAR CON OTRAS PERSONAS LUEGO DE CONTRAER COVID-19?
 <ul style="list-style-type: none"> • 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** <p><small>** Consult your local medical authority for health advice</small></p> <p><small>Source: CDC.GOV</small></p>	 <ul style="list-style-type: none"> • Hayan pasado al menos 10 días desde la aparición de los síntomas y • Haya pasado 24 horas sin fiebre sin el uso de medicamento para bajar la fiebre y • Estén mejorando otros síntomas del COVID-19** <p><small>** Consulte con su médico si tiene preguntas</small></p> <p><small>Fuente: CDC.GOV</small></p>
<p>NC UNITED AGAINST THE VIRUS</p> 	<p>NC UNIDA CONTRA EL VIRUS</p> 

[English](#) | [Spanish](#)

Contact tracing is key to slowing the spread of COVID-19 and keeping you, your family and your community protected. By participating and doing your part in contact tracing, you can help prevent loved ones and acquaintances from getting sick. #NCUnitedAgainstTheVirus

El rastreo de contactos es clave para desacelerar la propagación del COVID-19 y para que usted, su familia y su comunidad estén protegidos. Al participar y poner de su parte en el rastreo de contactos, usted puede ayudar a prevenir que sus seres queridos y conocidos se enfermen. #NCUnidaContraElVirus

ANSWER THE CALL



Contact tracing slows down the spread of COVID-19

CONTESTA LA LLAMADA



El rastreo de contactos desacelera la propagación del COVID-19

[English](#) | [Spanish](#)

REMEMBER: Pregnant people may be at a higher risk for serious illness from COVID-19 than people who are not pregnant. Additionally, there may be an increased risk of adverse consequences for the pregnancy. #NCUnidaAgainstTheVirus

RECUERDE: Las personas embarazadas podrían correr mayor riesgo de enfermarse gravemente a causa del COVID-19 que las personas que no están embarazadas. Además, puede haber un mayor riesgo de consecuencias adversas para el embarazo. #NCUnidaContraElVirus

COVID-19 AND PREGNANCY



- Don't skip your healthcare appointments during and after pregnancy.
- Take steps to protect yourself from COVID-19
- Get recommended vaccines and a 30-day supply of your medicines.
- Call your healthcare provider if you have any health concerns.

Source: CDC.GOV

¿CÓMO PUEDO PROTEGERME DE COVID-19 DURANTE EL EMBARAZO?



- No deje de acudir a sus consultas prenatales.
- Tome medidas para evitar contraer el COVID-19 cuando interactúa con otras personas.
- Si toma medicamentos, asegúrese de contar al menos con un suministro para 30 días.
- Mantenga contacto con su proveedor médico.**

Fuente: CDC.GOV

[English](#) | [Spanish](#)

HOLIDAY CELEBRATIONS

Celebrating virtually or with the people you live with is the safest choice this holiday season.
#NCUnitedAgainstTheVirus

Celebrar de forma virtual o con las personas que viven con usted es la opción más segura en estos días festivos. #NCUnidaContraElVirus



[English](#) | [Spanish](#)

If you are exposed to COVID-19 while traveling, or at any time, quarantine yourself to protect others. Even if you test negative for COVID-19 or feel healthy, you should still stay home (quarantine) for 14 days. This is because symptoms may appear 2 to 14 days after exposure to the virus, and some infected people never have symptoms but are still contagious.
#NCUnitedAgainstTheVirus

Si estuvo expuesto al COVID-19, póngase en cuarentena para proteger a los demás. Incluso si su prueba de COVID-19 es negativa o se siente saludable, debe permanecer en casa durante 14 días. Esto se debe a que los síntomas pueden aparecer de 2 a 14 días después de la exposición al virus, y algunas personas infectadas nunca presentan síntomas pero siguen siendo contagiosas. #NoSeasComoJuan #NCUnidaContraElVirus

DAY 1
Juan was exposed to COVID-19

DAY 5
Juan tested negative for COVID-19

DAY 8
Juan attended a large family gathering while contagious

DAY 10
Juan developed symptoms and tested positive for COVID-19

COVID-19 Test
Positive Negative

NC UNITED AGAINST THE VIRUS EL CENTRO HISPANO

DÍA 1
Juan fue expuesto a COVID-19 en su trabajo

DÍA 5
Juan no presenta síntomas y su test fue negativo

DÍA 8
Juan asistió a una reunión familiar mientras era contagioso sin saberlo

DÍA 10
Juan presenta síntomas y da positivo a COVID-19

COVID-19 Test
Positive Negative

NC UNIDA CONTRA EL VIRUS EL CENTRO HISPANO

[English](#) | [Spanish](#)

As cases continue to increase rapidly across the country, the safest way to celebrate the holidays is to celebrate at home with the people you live with. Hard choices to be apart this year may mean that you can spend many more years with your loved ones. #NCUnitedAgainstTheVirus

A medida que los casos continúan aumentando rápidamente en los Estados Unidos, la forma más segura de celebrar las fiestas es celebrar en casa con las personas con las que vive. El decidir estar separados este año puede significar que pueda pasar muchos más años con sus seres queridos. #NCUnidaContraElVirus

LET'S CELEBRATE THE HOLIDAYS SAFELY

NC UNITED AGAINST THE VIRUS EL CENTRO HISPANO

CELEBREMOS LAS FESTIVIDADES SEGUROS DESDE CASA

NC UNIDA CONTRA EL VIRUS EL CENTRO HISPANO

[English](#) | [Spanish](#)