

# Mantenerse sanos usted y los demás



National Beef se compromete a proporcionar un entorno de trabajo seguro y saludable para todos los empleados. Estar al día de la información más reciente sobre COVID-19 y otras enfermedades transmisibles, y tomar las precauciones necesarias puede tener un impacto positivo en usted, su familia y toda su comunidad.

Esta información se actualizará regularmente a medida que haya detalles adicionales disponibles. Vuelva a consultar con frecuencia para obtener la información más reciente.

Esta información es proporcionada por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) y otras fuentes gubernamentales que se enumeran aquí:

Si tiene más preguntas sobre la COVID-19 u otras enfermedades transmisibles, póngase en contacto con su representante de recursos humanos.

## FUENTES:

- Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC): <https://www.cdc.gov/>
- Departamento de Salud y Servicios para Adultos Mayores de Misuri: <https://covidvaccine.mo.gov/facts/>
- Departamento de Salud y Medioambiente de Kansas: <https://www.coronavirus.kdheks.gov/284/COVID-19-Vaccine>

---

## ¿Qué es una enfermedad transmisible?

Una enfermedad transmisible es una enfermedad causada por un agente infeccioso que puede transmitirse de una persona a otra. Algunos ejemplos de enfermedades transmisibles que pueden circular en espacios públicos incluyen COVID-19, norovirus, gripe estacional, tuberculosis, infecciones respiratorias agudas e infecciones gastrointestinales.

## ¿Cómo puedo mantenerme sano en el trabajo?

- Los empleados e invitados tienen a su disposición mascarillas y protectores faciales, sin costo alguno, para minimizar la exposición a enfermedades transmisibles como la COVID-19.



- Las estaciones de desinfección de manos se encuentran en las entradas de las instalaciones, en las salas de descanso y en otros lugares de la planta siguiendo los patrones de flujo de tránsito. Las estaciones de lavado de manos están ubicadas en varios puntos de las áreas de producción, y los empleados deben lavarse las manos, el equipo y/o el EPP a lo largo del día, según sea necesario. Las botellas de desinfectantes de manos se suministran a las oficinas (según se solicite), o se pueden utilizar suministros personales.
- Existen protocolos de saneamiento regulares y se revisan y actualizan de forma rutinaria de acuerdo con los procedimientos normalizados de trabajo (SOP) aplicables. Estos protocolos prevén la limpieza y desinfección de rutina de superficies de trabajo, equipos, herramientas y maquinaria con productos químicos aprobados.
- Los ingenieros de calefacción, ventilación y aire acondicionado (HVAC) han evaluado las instalaciones de National Beef para garantizar una ventilación adecuada.

### **Si me enfermo, ¿debo quedarme en casa y no ir al trabajo?**

National Beef sigue las directrices actualizadas de los CDC y los departamentos de salud locales con respecto a la cuarentena por COVID-19 y otras enfermedades transmisibles. Los empleados deben seguir la política de RR. HH. de la empresa para el regreso al trabajo de los empleados expuestos a enfermedad que ya estén recuperados, así como los criterios de exclusión para trabajadores enfermos. Si un empleado tiene prohibido trabajar y debe quedarse en casa debido a una cuarentena obligatoria requerida por una agencia gubernamental o por National Beef, el empleado no recibirá ninguna penalización relativa a la asistencia. La afección debe verificarse mediante una prueba de laboratorio independiente.

### **¿Qué significa ahora que la COVID-19 ya no es una emergencia de salud pública?**

[El 11 de mayo de 2023](#) marcó el final de la declaración federal de emergencia de salud pública (public health emergency, PHE) por COVID-19. Aunque la COVID-19 ya no es una emergencia de salud pública, sigue siendo importante tomar las precauciones necesarias para mantenerse sanos usted y los demás. A partir de ahora, la mayoría de las herramientas, como vacunas, tratamientos y pruebas, permanecerán disponibles. Sin embargo, algunas herramientas, como ciertas fuentes de datos y generación de informes, cambiarán.

- Las vacunas seguirán estando disponibles
  - Por lo general, el acceso a las vacunas contra la COVID-19 no se verá afectado por ahora. El gobierno de EE. UU. está distribuyendo actualmente vacunas gratuitas contra la COVID-19 para todos los adultos y niños. Para ayudar a mantener a las comunidades a salvo de la COVID-19, HHS sigue comprometido a maximizar el acceso continuo a las vacunas contra la COVID-19.
  - Las vacunas contra la COVID-19 están sujetas al deducible y/o al deducible de coseguro, a menos que el proveedor decida proporcionarlas sin costo alguno.



- Las pruebas de COVID-19 en casa pueden no estar cubiertas por el seguro
  - Los proveedores de seguros ya no tendrán que eximir costos ni proporcionar pruebas gratuitas de COVID-19.
  - Las pruebas de COVID en casa proporcionadas por National Beef seguirán siendo gratuitas (máximo de 4 pruebas).
  - Las pruebas realizadas en un centro médico estarán sujetas a cualquier copago, deducible o coseguro aplicable
- Los tratamientos seguirán estando disponibles
  - Los medicamentos para prevenir la COVID-19 grave, como [Paxlovid](#), seguirán disponibles de forma gratuita hasta agotar existencias. Después de eso, el fabricante del medicamento y su cobertura de seguro médico determinarán el precio.
- La notificación nacional de COVID-19 puede cambiar
  - Tenemos los datos correctos para esta fase de COVID-19 que nos permitirán comprender lo que está sucediendo con el virus en Estados Unidos en tiempo real. En pocas palabras, aunque lo que tenemos en el futuro será diferente, permitirá a los CDC, a los funcionarios locales de salud pública y a los miembros del público comprender la dinámica de la COVID-19 en el nivel comunitario.

## ¿Cómo puedo continuar protegiéndome a mí mismo y proteger a los demás contra la COVID-19?

Las vacunas contra la COVID-19 son eficaces para evitar que se enferme. Sin embargo, es importante recordar estas cosas para continuar manteniéndose seguro y mantener a los demás seguros:

- Evite el contacto cercano con personas enfermas
- Si se siente enfermo, quédese en casa y hágase la prueba de COVID-19
- Lávese las manos con frecuencia
- Cúbrase al toser y estornudar
- Limpie y desinfecte los objetos y las superficies que se tocan con frecuencia

## RECOMENDACIONES SOBRE LAS VACUNAS Y REFUERZOS

Las vacunas y los refuerzos contra la COVID-19 siguen siendo la mejor medida de salud pública para proteger a las personas de la COVID-19 y reducir la probabilidad de que surjan nuevas variantes. Si bien la COVID-19 ya no es una emergencia de salud pública, ser consciente de las opciones que existen para usted ayudará a que usted y las personas a su alrededor se mantengan sanos.



Debido a su importancia, National Beef desea que tenga datos de expertos del gobierno sobre la COVID-19, para que pueda tomar una decisión informada con respecto a recibir la vacuna y las dosis de refuerzo. En todo este documento, a menos que se especifique lo contrario, la vacuna incluye la serie de vacunación primaria, las dosis de refuerzo y dosis adicionales para aquellos que las necesitan.

### ¿Debería recibir una vacuna contra la COVID-19?

Se recomienda enfáticamente que se vacune contra la COVID-19. [Se ha comprobado que las vacunas contra la COVID-19 son seguras y eficaces](#). Ayudan a protegerlo de contraer y propagar el virus que causa la COVID-19 y pueden ayudar a evitar que usted y otras personas se enfermen gravemente si contraen la COVID-19.

### ¿Existe una serie de vacunación primaria recomendada?

Hay dos opciones de vacunas recomendadas disponibles en los Estados Unidos: [las vacunas de ARNm contra la COVID-19 de Pfizer-BioNTech y Moderna](#). La [vacuna de la subunidad proteica de Novavax contra la COVID-19](#) también está disponible para personas de 12 años o más que no puedan o elijan no recibir una vacuna actualizada de Pfizer-BioNTech o Moderna contra la COVID-19.

[La vacuna contra la COVID-19 Janssen de Johnson & Johnson](#) ha caducado y ya no está disponible para su uso en Estados Unidos a partir del 6 de mayo de 2023. Se recomienda que las personas que [recibieron por primera vez una vacuna contra la COVID-19 de Novavax o Janssen de J&J](#) reciban una vacuna actualizada contra la COVID-19 (Pfizer-BioNTech o Moderna).

### ¿Quién es elegible para recibir una vacuna contra la COVID-19?

Actualmente, todas las personas de 6 meses o más son elegibles para recibir una vacuna. Consulte a continuación un desglose de las recomendaciones para cada tipo de vacuna.

#### [Vacuna de Pfizer-BioNTech:](#)

**Edad:** de 6 meses a 4 años

• **Dosis recomendadas:**

- 1.a dosis: Vacuna actualizada de Pfizer-BioNTech
- 2.a dosis: Vacuna actualizada de Pfizer-BioNTech (de 3 a 8 semanas después de la 1.a dosis)
- 3.a dosis: Vacuna actualizada de Pfizer-BioNTech (al menos 8 semanas después de la 2.a dosis)

• [Para niños de 6 meses a 4 años que recibieron la vacuna original contra la COVID-19 de Pfizer-BioNTech:](#)

- **3 dosis** de la vacuna original contra la COVID-19 de Pfizer-BioNTech: deben recibir 1 vacuna actualizada de Pfizer-BioNTech.
- **2 dosis** de la vacuna original contra la COVID-19 de Pfizer-BioNTech: deben recibir 1 vacuna actualizada de Pfizer-BioNTech.



- **1 dosis** de la vacuna original contra la COVID-19 de Pfizer-BioNTech: deben recibir 2 vacunas actualizadas de Pfizer-BioNTech.
- **2 dosis** de la vacuna original de Pfizer-BioNTech y una 3.a dosis de la vacuna actualizada de Pfizer-BioNTech: no se recomienda que reciban otra vacuna actualizada.
- **Actualizada:** Inmediatamente después de recibir la última dosis actualizada en función de los antecedentes de vacunación enumerados más arriba. Obtenga más información sobre [los niños que recibieron la vacuna original](#).

**Edad:** [5 años](#)

- **Dosis recomendadas:**
  - 1.a dosis: Vacuna actualizada de Pfizer-BioNTech, independientemente de si han recibido o no alguna vacuna original contra la COVID-19.
- **Niños de 5 años que recibieron la vacuna original contra la COVID-19 de Pfizer-BioNTech**
  - **1 o más dosis** de la vacuna original contra la COVID-19 de Pfizer-BioNTech: deben recibir 1 vacuna actualizada de Pfizer-BioNTech.
- **Actualizada:** Inmediatamente después de recibir 1 dosis actualizada. Obtenga más información sobre [los niños que recibieron la vacuna original](#).

**Edad:** [6 años o más](#)

- **Dosis recomendadas:**
  - 1.a dosis: Vacuna actualizada de Pfizer-BioNTech, independientemente de si han recibido o no alguna vacuna original contra la COVID-19.
- **Actualizada:** Inmediatamente después de recibir 1 dosis actualizada. No se recomienda ninguna dosis adicional más allá de recibir la vacuna actualizada en este momento, a menos que se incluya en las categorías siguientes.
- **Dosis adicional opcional:** [Las personas de 65 años o más](#) pueden recibir 1 dosis adicional de una vacuna actualizada de Pfizer-BioNTech o Moderna 4 meses o más después de la primera vacuna actualizada contra la COVID-19.
- [Las personas inmunodeprimidas moderada o gravemente](#) pueden recibir 1 dosis adicional de una vacuna actualizada contra la COVID-19 2 meses o más después de la última vacuna actualizada contra la COVID-19. Hable con su proveedor de atención médica sobre las dosis adicionales actualizadas.

[Vacuna de Moderna:](#)

**Edad:** [de 6 meses a 5 años](#)

- **Dosis recomendadas:**
  - 1.a dosis: Vacuna actualizada de Moderna
  - 2.a dosis: Vacuna actualizada de Moderna (de 4 a 8 semanas después de la 1.a dosis)
- [Para niños de 6 meses a 4 años que recibieron la vacuna original contra la COVID-19 de Moderna:](#)



- **2 dosis** de la vacuna original contra la COVID-19 de Moderna: deben recibir 1 vacuna actualizada de Moderna.
  - **1 dosis** de la vacuna original contra la COVID-19 de Moderna: deben recibir una vacuna actualizada de Moderna.
  - **2 dosis** de la vacuna original de Moderna y una 3.a dosis de la vacuna actualizada de Moderna: no se recomiendan que reciban otra vacuna actualizada.
  - **Para niños de 5 años que recibieron la vacuna original contra la COVID-19 de Moderna:**
    - **2 dosis** de la vacuna original contra la COVID-19 de Moderna: deben recibir 1 vacuna actualizada de Moderna o Pfizer-BioNTech.
    - **1 dosis** de la vacuna original contra la COVID-19 de Moderna: deben recibir 1 vacuna actualizada de Moderna o Pfizer-BioNTech.
    - **2 dosis** de la vacuna original de Moderna y una 3.a dosis de una vacuna actualizada: no se recomienda que reciban otra vacuna actualizada.
  - **Actualizada:** Inmediatamente después de recibir la última dosis actualizada en función de los antecedentes de vacunación enumerados más arriba. Obtenga más información sobre [los niños de 6 meses a 4 años](#) y [los niños de 5 años](#) que recibieron la vacuna original.
- Edad:** [6 años o más](#)
- Dosis recomendadas:
    - 1.a dosis: Vacuna actualizada de Pfizer-BioNTech, independientemente de si han recibido o no alguna vacuna original contra la COVID-19.
  - **Actualizada:** Inmediatamente después de recibir 1 dosis actualizada. No se recomienda ninguna dosis adicional más allá de recibir la vacuna actualizada en este momento, a menos que se incluya en las categorías siguientes.
  - **Dosis adicional opcional:** [Las personas de 65 años o más](#) pueden recibir 1 dosis adicional de una vacuna actualizada de Pfizer-BioNTech o Moderna 4 meses o más después de la primera vacuna actualizada contra la COVID-19.
  - [Las personas inmunodeprimidas moderada o gravemente](#) pueden recibir 1 dosis adicional de una vacuna actualizada contra la COVID-19 2 meses o más después de la última vacuna actualizada contra la COVID-19. Hable con su proveedor de atención médica sobre las dosis adicionales actualizadas.

#### [Vacuna Novavax:](#)

**Edad:** [12 años o más](#)

- **Dosis recomendadas:**
  - 1.a dosis: Serie primaria de Novavax
  - 2.a dosis: Serie primaria de Novavax (de 3 a 8 semanas después de la 1.a dosis). Obtenga más información sobre la [2.a dosis](#).
  - 3.a dosis: Vacuna actualizada de Pfizer-BioNTech o Moderna (al menos 2 meses después de la 2.a dosis de la serie primaria). Más información sobre el [refuerzo de Novavax](#).
- **Actualizada:** Inmediatamente después de recibir las dosis de Novavax aprobadas para su grupo de edad.



\* Puede recibir un refuerzo de Novavax si no puede o no desea recibir un refuerzo actualizado de Pfizer-BioNTech o Moderna para la COVID-19 y cumple los siguientes requisitos:

- Tiene 18 años o más
- Ha completado una serie primaria de vacunas contra la COVID-19 hace al menos 6 meses
- No ha recibido ninguna otra vacuna contra la COVID-19

Novavax no está autorizada como dosis de refuerzo en este momento para adolescentes de 12 a 17 años.

### **Si ya tuve COVID-19, ¿tengo inmunidad natural? ¿Por qué aun así necesito vacunarme?**

[Debe recibir la vacuna contra la COVID-19](#), incluso si ya tuvo COVID-19. Recibir una vacuna contra la COVID-19 después de recuperarse proporciona protección adicional contra la COVID-19. Puede considerar retrasar la vacuna tres meses desde el inicio de los síntomas o, si no tuvo síntomas, cuando obtuvo un resultado positivo en la prueba. Las personas que ya tuvieron COVID-19 y que no se vacunan después de su recuperación tienen más probabilidades de contraer COVID-19 nuevamente que quienes se vacunan después de su recuperación.

### **¿Cuánto tiempo dura la protección de una vacuna contra la COVID-19?**

Los científicos están monitoreando cuánto dura la protección de la vacuna contra la COVID-19. [Los datos recientes](#) muestran que una dosis de la vacuna actualizada contra la COVID-19 lo protege mejor contra la forma grave de la enfermedad, hospitalización y muerte. Las personas que han recibido la vacuna actualizada contra la COVID-19 en los últimos meses están mejor protegidas contra la forma grave de la enfermedad de COVID-19 que las personas que no la han recibido.

## **SEGURIDAD DE LAS VACUNAS Y REFUERZOS**

### **¿Son seguras las vacunas contra la COVID-19?**

Las vacunas contra la COVID-19 son [seguras](#) y cumplen con los rigurosos estándares científicos de seguridad, efectividad y calidad de fabricación de la Administración de Alimentos y Medicamentos (Food and Drug Administration, FDA).

### **¿Puedo contraer COVID-19 por la vacuna?**

[No](#). Las vacunas contra la COVID-19 que actualmente están disponibles no utilizan el virus vivo que causa la COVID-19. Estas vacunas funcionan utilizando una parte inofensiva de proteína de la espícula del virus que causa la COVID-19 para enseñarle al organismo cómo combatir el virus que la causa. Luego, el cuerpo elimina la proteína de la espícula inofensiva unos días después de la vacunación.



### ¿Las vacunas causan efectos secundarios?

Los adultos y los niños pueden tener [algunos efectos secundarios](#) de una vacuna contra la COVID-19, que incluyen dolor, enrojecimiento o hinchazón en el lugar de la inyección, cansancio, dolor de cabeza, dolor muscular, escalofríos, fiebre y náuseas. [Los efectos secundarios graves](#) son infrecuentes, pero pueden producirse.

### ¿Debo recibir la vacuna si estoy inmunodeprimido?

Sí. Si está [inmunodeprimido de forma moderada o grave](#) (tiene un sistema inmunitario debilitado), tiene un mayor riesgo de muerte y de tener la forma grave de la enfermedad de COVID-19. Al igual que sucede con las vacunas para otras enfermedades, está mejor protegido cuando se mantiene al día con sus vacunas contra la COVID-19.

### ¿Debo recibir la vacuna y el refuerzo si en la actualidad estoy embarazada o amamantando?

Se recomienda la vacunación contra la COVID-19 para todas las personas de seis meses o más. Esto incluye [personas embarazadas](#), en período de lactancia, que están intentando quedar embarazadas ahora o que podrían quedar embarazadas en el futuro.

### Tengo alergias severas. ¿Qué ingredientes contienen las vacunas?

Los ingredientes de la vacuna varían según el fabricante. Ninguna de las vacunas contiene huevos, gelatina, látex o conservantes. Todas las vacunas contra la COVID-19 están libres de metales como hierro, níquel, cobalto, litio y aleaciones de tierras raras. También están libres de productos fabricados, tales como microelectrónica, electrodos, nanotubos de carbono o semiconductores nanocableados.

### ¿Qué debo saber sobre las variantes de la COVID-19?

Las nuevas [variantes](#) de un virus se producen porque el virus que causa la COVID-19 cambia constantemente a través de un proceso natural continuo de mutación (cambio). A medida que el virus se propaga, tiene más oportunidades de cambiar. La alta cobertura de vacunación en una población reduce la propagación del virus y ayuda a evitar que surjan nuevas variantes.

## DISPONIBILIDAD DE VACUNAS Y REFUERZOS

### ¿Cómo puedo encontrar una vacuna y refuerzo contra la COVID-19 cerca?

Envíe un mensaje de texto con su CÓDIGO postal al 438829, llame al 1-800-232-0233 o [encuentre una vacuna](#) cerca de usted.



### **¿Es gratuita la vacuna? ¿Es gratuito el refuerzo?**

[Sí](#). Desde el 15 de junio, las vacunas contra la COVID-19 se pagan con dinero del contribuyente y se entregan de forma gratuita a todas las personas que viven en los Estados Unidos, independientemente del seguro de salud o del estado de inmigración. Se prevé que esto cambie cuando se agote el excedente actual de vacunas. Vuelva a consultar este documento para ver las actualizaciones.

### **¿Puedo vacunarme en el trabajo?**

Hable con el departamento de Recursos Humanos sobre la oportunidad de recibir su vacuna contra la COVID-19. Nos hemos asociado con varios proveedores de atención médica locales y autoridades de atención médica para garantizar la accesibilidad de las vacunas para los empleados de National Beef y trabajaremos con usted para garantizar que pueda recibir una vacuna.

### **¿Cómo sé qué fuentes de información sobre la COVID-19 son precisas?**

Puede ser difícil saber en qué fuentes de información puede confiar. [Obtenga más información sobre cómo encontrar información confiable sobre vacunas.](#)