



## TOOLBOX TALK FOR FIELD EMPLOYEES: COVID-19 and YOU

The construction industry is a high hazard industry. Just driving down the street can be dangerous. We are now facing a new danger that may last for approximately one year until a vaccine is available. There will be various government orders issued throughout that time and the situation may change from day to day so please be flexible to improvise, adapt and overcome as the Company may request.

We cannot just quit working and living our lives, but we each have a responsibility to do our part and take steps to stay healthy, stay productive, and stop the spread of COVID-19.

### What can you do?

1. Take care of yourself and **keep up your immune system!** Key factors to stay healthy include stay hydrated with water and electrolytes, limit alcoholic intake during this time period, eat healthy, get enough sleep, and take vitamins.
2. **Practice physical distancing**, which means no handshakes, fist-bumps, etc., avoid social gatherings of more than 10 people, maintain distances (approximately 6 feet) from others when possible, including in the grocery store, out in the park, or anywhere. 6 feet means 6 feet!
3. Wash your hands frequently with soap and water for at least 20 seconds (i.e., the length of the song “Happy Birthday”). If soap is not available, use hand sanitizer that contains at least 60% alcohol.

**Cell phones have 10 times as many germs as a public toilet. Clean your phone frequently and do not share cell phones.**

4. Avoid touching your eyes, nose or mouth.
5. Cover your cough or sneeze with a tissue, then throw the tissue in the trash. If no tissue is available, cough and sneeze into your elbow.

**When filling your water from the water cooler or igloo, use a piece of paper or napkin to push the dispenser and then throw away the paper. Do not touch your container to the dispenser nozzle. Bring your own water jug.**

6. Clean and disinfect frequently touched objects and surfaces frequently using a disinfecting cleaning spray or wipe (including door knobs, truck door handles, tool handles, etc.)
7. Consider wearing N95 dust masks, bandanas, scarfs or other face coverings as appropriate, if in close space conditions, or if you have to be within 6 feet of another person.
8. Use recycled papers to open doors, portable bathroom doors, and then toss the scrap paper.

**Stay at home except to obtain medical care if you or a member of your immediate household are ill for any reasons, not just COVID 19 symptoms**

9. If you are ill, have been diagnosed with COVID-19 or have been in contact with someone that has been diagnosed with COVID-19, do not come to work and notify the Company.
10. If you have traveled outside of the United States within the last 14 days, tell the Company immediately.

***“America was not built on fear. America was built on courage, on imagination and an unbeatable determination to do the job at hand.”***

***- President Harry S. Truman***



## CHARLA INFORMATIVA PARA EMPLEADOS DE CAMPO: COVID-19 Y USTED

La industria de construcción es una industria de alto riesgo. Conducir por la calle puede ser peligroso. Ahora nos enfrentamos a un nuevo peligro que puede durar aproximadamente un año hasta que se encuentra una vacuna contra COVID-19. Habrá varias órdenes gubernamentales emitidas a lo largo de ese tiempo y la situación puede cambiar de día en día, así que por favor sea flexible para improvisar, adaptarse y superar según la Compañía pueda solicitar.

No podemos dejar de trabajar y vivir nuestras vidas, pero cada uno tiene la responsabilidad de hacer nuestra parte y tomar medidas para mantenernos saludables, mantenernos productivos y detener la transmisión de COVID-19.

### ¿Qué puedes hacer?

1. ¡Cuídate y **mantén tu sistema inmunológico!** Los factores clave para mantenerse saludable incluyen mantenerse hidratado con agua y electrolitos, limitar el consumo de alcohol durante este período de tiempo, comer saludable, dormir lo suficiente y tomar vitaminas.

2. **Practicar el distanciamiento físico**, lo que significa que no salude de mano, salude de puño, etc., evitar reuniones sociales de más de 10 personas, mantener distancias (aproximadamente 6 pies) de otros cuando sea posible, incluso en la tienda, en el parque, o en cualquier lugar. ¡6 pies significan 6 pies!

3. Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón durante 20 segundos (es decir, la duración de la canción "Feliz Cumpleaños"). Si no hay jabón disponible, use desinfectante para manos que contenga al menos 60% de alcohol.

**Los teléfonos celulares tienen 10 veces más gérmenes que un baño público. Limpie su teléfono con frecuencia y no comparta teléfonos celulares.**

4. Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca.

5. Cúbrase su tos con un pañuelo desechable al toser o estornudar y bote los pañuelos usados en la basura. Si no hay pañuelos desechables disponible, tosa y estornude en su codo.

**Cuando llene el agua de su hielera portátil o Igloo, use un pedazo de papel o servilleta para empujar el dispensador y luego tire el papel. No toque su hielera portátil a la boquilla del dispensador. Traiga su propia botella de agua.**

6. Limpie y desinfecte objetos y superficies frecuentemente tocados. Utilice un desinfectante o toallita de limpieza para limpiar (incluyendo las manijas de las puertas, manijas de las puertas del camión, manijas de herramientas, etc.)

7. Considere usar máscaras de polvo N95, pañuelos, bufandas o otras cubiertas faciales según corresponda si está en condiciones de espacio cercano, o si tiene que estar a menos de 6 pies de otra persona.

8. Use papeles desechables para abrir puertas, puertas de baño portátiles y bote el papel usado a la basura.

**Quédese en casa excepto para obtener atención médica si usted o un miembro de su hogar inmediato están enfermos por cualquier razón, no solo los síntomas de COVID 19**

9. Si usted está enfermo, ha sido diagnosticado con COVID-19 o ha estado en contacto con alguien que ha sido diagnosticado con COVID-19, no venga a trabajar y notifique a la Compañía.

10. Si ha viajado fuera de los Estados Unidos en los últimos 14 días, informe a la Compañía inmediatamente.

*"Estados Unidos no se construyó sobre el miedo. Estados Unidos se construyó sobre el valor, sobre la imaginación y la determinación inmejorable de hacer el trabajo que esta antemano."*

*- Presidente Harry S. Truman*