National Institute of Environmental Health Sciences
Worker Training Program

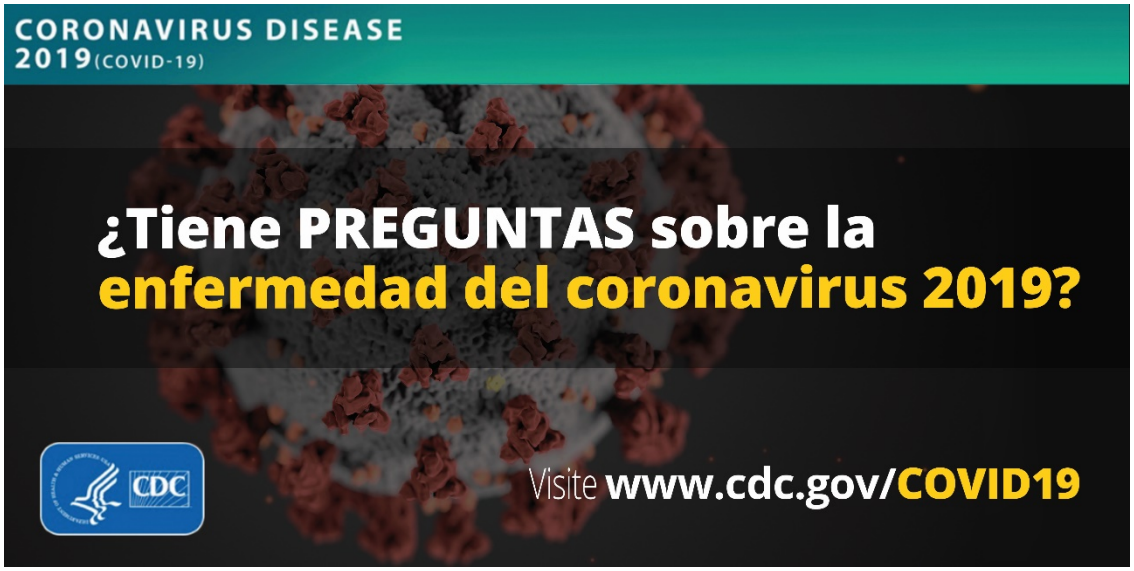
NIEHS COVID-19

Herramienta de capacitación de trabajadores esenciales y reintegrados

Protección de los trabajadores esenciales del COVID-19 en el lugar de trabajo

ABRIL 2020

La información sobre el COVID 19 cambia constantemente, a veces diario. Consulte fuentes fiables como CDC, OSHA, NIOSH, los departamentos de salud del estado y publicaciones científicas evaluadas por expertos.



Meta y objetivos de aprendizaje

Meta: Aumentar la sensibilización en salud y seguridad para trabajadores esenciales para evitar la exposición potencial al COVID-19.

Objetivos de aprendizaje: Después de finalizar la capacitación los participantes podrán:

- Valorar el riesgo de exposición al COVID-19 en el lugar de trabajo.
- Definir las medidas de protección que los empleadores deben aplicar según su industria.
- Comprender los derechos de los trabajadores de gozar de un lugar de trabajo seguro y sano.
- Revisar estrategias para proteger la salud mental durante la crisis.

¡ADVERTENCIA!

Esta presentación de sensibilización ***no es*** por sí misma suficiente para el personal que puede verse expuesto al SARS CoV-2 por motivo de su trabajo.

En una capacitación de operación los trabajadores también deben ser capacitados conforme a las políticas y procedimientos específicos para los sitios de los empleadores. La capacitación debe incluir ***practicar*** ponerse y quitarse el equipo de protección y los respiradores, y practicar los procedimientos de descontaminación hasta que el personal puedan demostrar competencia y confianza.

Infrastructura fundamental

¿Quiénes son los "trabajadores esenciales"?

Tienen que seguir trabajando durante un brote de COVID-19. No pueden trabajar desde su casa.

- Entregas, venta al detalle
- Correo, comunicaciones
- Servicios ambientales y de limpieza
- Instituciones de servicios sanitarios
- Salud pública, servicios públicos
- Fuerzas del orden, seguridad pública, socorristas
- Energía y servicios públicos
- Transporte
- Alimentos y agricultura
- Manufactura vital y construcción
- Defensa

Las primeras 7 ocupaciones (únicamente).

Fuente: Brookings.edu

Porcentaje de proximidad física, exposición a la enfermedad e interacciones cara a cara, 15 ocupaciones representativas, 2018

Ocupación	Empleo	Compartir con frecuencia a corta distancia de otros	Compartir con frecuencia expuesto a la enfermedad	Compartir con interacciones frecuentes cara a cara
Enfermeras registradas	2,951,960	89.1%	93.1%	98.4%
Cajeros (solo supermercados)*	910,400	86.3%	27.6%	79.1%
Asistentes sanitarios en el hogar	797.670	85.2%	64.3%	73.6%
Empacadores, a mano	663,970	72.0%	4.5%	84.6%
Policías y sheriffs	661,330	77.5%	58.8%	93.3%
Fontaneros, tuberos y montadores	438,070	74.3%	27.4%	86.2%
Carteros	342,410	34.9%	5.3%	83.6%

NOTA: Compartir con trabajadores a corta distancia, expuestos a la enfermedad y cara a cara se basa en datos de trabajadores encuestados. Los trabajadores valoran si experimentaron estos contextos de trabajo pertinentes todo el tiempo o la mayoría del tiempo.
*NOTA: Puesto que los cajeros trabajan en una variedad de industrias, aquí nos concentramos únicamente en los de supermercados y establecimientos similares.

Fuente: Análisis Brookings del Department of Homeland Security, el U.S. Bureau of Labor Statistics' Occupational Employment Statistics, y datos de O*NET

Metropolitan Policy Program at BROOKINGS

Responsabilidades de empleadores y trabajadores

Los empleadores y trabajadores tienen responsabilidades según la ley *OSH*.

- La ley de salud y seguridad ocupacional obliga a los empleadores a proveer un lugar de trabajo sano e higiénico, libre de riesgos reconocidos, además de cumplir las normas de OSHA.
- Los trabajadores deben participar en el desarrollo y la implementación de las políticas de salud y seguridad de los empleadores y ayudar a asegurar que sean adecuadas y aplicadas.

No se quede callado. Usted tiene derecho de presentar una queja ante OSHA, el departamento local/del estado, el alcalde o la policía.

Derecho a negarse a hacer trabajo inseguro

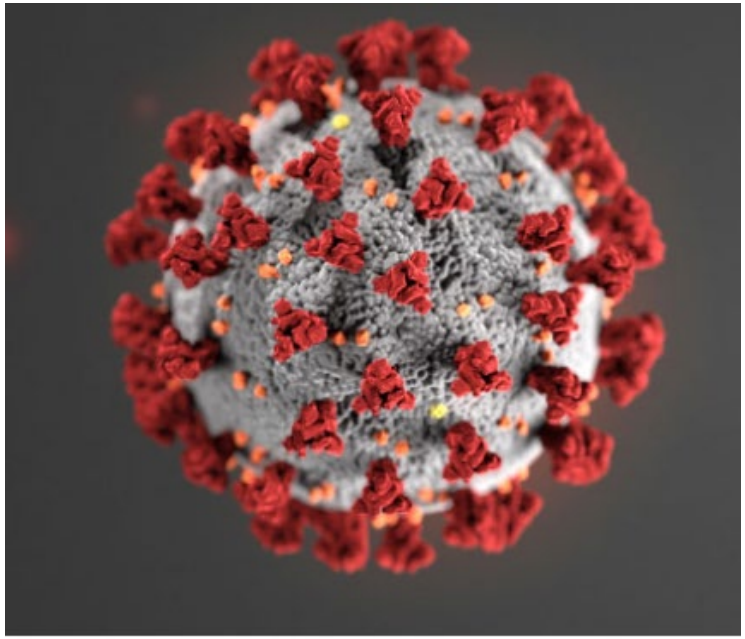
La ley National Labor Relations Act protege contra los empleadores que adopten represalias contra los trabajadores que se nieguen a hacer trabajo inseguro. **Advertencia**: Pueden pasar años para que la NLRB resuelva un caso. No hay garantías de que los trabajadores vayan a ser reintegrados y/o se les reconozcan pagos retroactivos.

Los factores principales en el rechazo del cumplimiento del trabajo implican que:

1. Se rechace de buena fe. No tiene que involucrar un riesgo “serio”.
2. Sea colectivo: tiene que involucrar a más de un trabajador.
3. No viole una cláusula de “no huelga” en un contrato sindical.

Represalias de los empleadores: los trabajadores pueden presentar una acusación de práctica laboral injusta ante la NLRB.

¿Qué es SARS-CoV-2?



SARS-CoV-2 es el virus que causa la enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19)

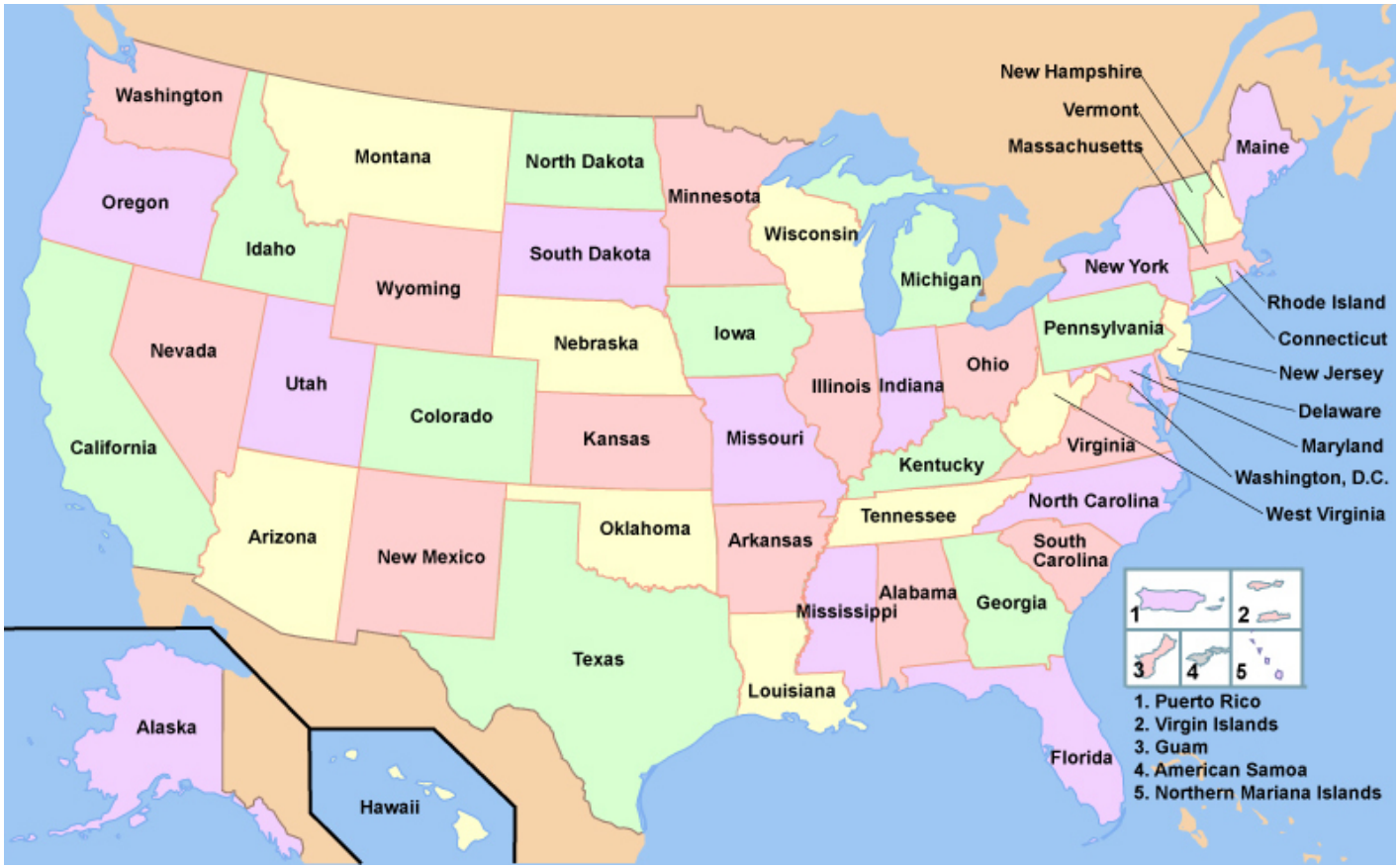
- SARS = síndrome respiratorio agudo severo (SRAS)
- Se propaga fácilmente de persona a persona, especialmente cuando alguien estornuda
- Si los seres humanos tienen inmunidad, es muy poca

Información detallada: https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html

Factores de mayor riesgo

- Personas de mayor riesgo:
  - Contacto cercano con personas con COVID-19.
  - Trabajadores de la salud que cuidan a pacientes de COVID-19.
  - Trabajadores que proveen servicios y operaciones vitales.

Mapa de distribución en EE. UU. Haga clic y vea datos recientes



https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/cases-in-us.html#2019coronavirus-summary

¿Qué pueden hacer los trabajadores esenciales para protegerse?

- Estar informados y preparados.
- Practicar el distanciamiento social (mín. 6 pies)
- Lavarse las manos con frecuencia.
- Usar desinfectante con alcohol para las manos.
- Evitar tocarse ojos, nariz y boca si no se han lavado las manos.
- Quedarse en casa si están enfermos.
- Toser y estornudar usando un pañuelo descartable o en el codo flexionado.
- Lavar o desinfectar objetos y superficies que se tocan con frecuencia como los teléfonos celulares.
- Prepararse en caso de que cierren la escuela, la guardería de sus hijos o su lugar de trabajo.

¿Qué es mejor: agua y jabón o hand sanitizer?

- El agua y jabón son más eficaces
- Asegúrese de que el hand sanitizer (desinfectante para las manos) contenga al menos un 60% de alcohol.

Principios generales – protección de los trabajadores

- Aumentar distanciamiento físico entre las personas a 6 pies.
- Todo el mundo debe llevar puestas mascarillas.
- Flexibilidad en dónde y cuándo trabajar.
- Lavarse las manos con frecuencia.
- No compartir equipos.
- Mantener todo limpio.
- Aumentar la limpieza y desinfección general y meticulosa después de confirmar una exposición a COVID-19.

Cinco pasos para lavarse bien las manos

- **Mójese** las manos con agua (caliente o fría), cierre el grifo y enjabóneselas.
- **Frótese** las manos con el jabón hasta que haga espuma. Frótese la espuma por el dorso de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas.
- **Restriéguese** las manos durante al menos 20 segundos. ¿Necesita tomar el tiempo? Tararee dos veces la canción "Feliz cumpleaños" de principio a fin.
- **Enjuáguese** bien las manos con el chorro de agua del grifo.
- **Séqueselas** con una toalla limpia o al aire.

JOHNS HOPKINS MEDICINE
THE JOHNS HOPKINS HOSPITAL

Department of Hospital Epidemiology and Infection Control (HEIC)

El video “Hand Washing Steps, Using the World Health Organization Technique” de Johns Hopkins University:
https://www.youtube.com/watch?v=IisgnbMfKvI

Pasos clave que los empleadores deben seguir para prepararse y manejar la epidemia en el lugar de trabajo

- Prepararse para la amenaza.
- Implementar medidas de prevención.
- Implementar el plan de continuidad de las operaciones.
- Manejar la recuperación del negocio postepidemia.

Elementos clave: plan COVID-19 para el lugar de trabajo

- Liderazgo de los jefes y participación de los empleados.
- Identificación y valoración de riesgos.
- Prevención y control de riesgos.
- Información y capacitación.
- Valoración y perfeccionamiento del sistema.
- Apoyo a trabajadores que son expuestos.
- Apoyo de salud mental para los trabajadores y sus familias.

De regreso al trabajo tras un cierre o una pausa

- Los empleadores deberán:
  - Actualizar la valoración de los riesgos.
  - Adaptar la configuración del lugar de trabajo y la organización del trabajo con el fin de reducir la exposición al COVID-19.
  - Considerar volver al trabajo en fases para tener la oportunidad de realizar adaptaciones.
  - Matener informados a los trabajadores sobre los cambios y nuevos procedimientos y ofrecer capacitación antes de reanudar el trabajo.
- Poner especial atención a los trabajadores de alto riesgo y prepararse para proteger a los más vulnerables.

MÓDULO 1
VALORACIÓN DE RIESGO DE EXPOSICIÓN A SARS COV-2

Transmisión

COVID-19 se transmite de persona a persona principalmente a través de tos, estornudos y posiblemente a través del habla y la respiración.

- **Gotículas**. Secreciones respiratorias que se sueltan al toser o estornudar y pueden caer en superficies mucosas (nariz, boca y ojos).
- **Aerosol**. Partículas sólidas o gotículas líquidas que quedan suspendidas en el aire.
- **Contacto**. Al tocar algo que tenga el virus SARS CoV-2 y luego tocarse la boca, la nariz o los ojos.
- **Otras vías posibles**. A través de materia fecal.

¿Cuánto tiempo sobrevive el SARS-CoV-2 fuera del organismo?

- Todavía no está claro cuánto tiempo puede vivir el coronavirus en las superficies, pero parece comportarse como otros coronavirus.
- Los virus pueden permanecer en las superficies por unas cuantas horas y hasta varios días, según las condiciones y el tipo de superficie.
- Es probable que pueda eliminarse con un desinfectante sencillo como los que aparecen la lista de desinfectantes registrados por la EPA:
- https://www.epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-use-against-sars-cov-2

Preguntas para identificar factores de exposición clave en el lugar de trabajo

- ¿Requieren las obligaciones específicas del trabajo un contacto cercano, repetido o prolongado con personas de quienes se conoce o se sospecha que tienen COVID-19?
- ¿Las actividades de su trabajo le hacen tener un contacto cercano (menos de 6 pies) con el público o sus compañeros?
- ¿La propagación del virus en su comunidad ha aumentado el riesgo de exposición en el lugar de trabajo?

Conexión comunidad-lugar de trabajo

Cuando ocurre un brote comunitario, cualquier lugar de trabajo o lugar de eventos donde la gente se reúne tiene un alto potencial de exposición.

Ejemplos de ambientes de trabajo

- Escuelas
- Eventos deportivos y artísticos
- Servicios sociales
- Plantas empacadoras de carne
- Supermercados
- Centros correccionales
- Servicios de transporte público

Ejemplos de actividades laborales

- Enseñanza en aulas de clase
- Ayudar a clientes
- Atender a clientes

Alto potencial de exposición

Las ocupaciones de riesgo de alto potencial son aquéllas en las que se trabaja con personas que se sabe que tienen o posiblemente tienen el COVID-19, especialmente mientras se realizan procedimientos que generan aerosoles.

Ejemplos de ambientes de trabajo

- Servicios de salud
- Laboratorios
- Servicios de emergencia médica

Ejemplos de actividades laborales

- Cuidado de pacientes COVID-19
- Broncoscopía e inducción de esputo
- Trabajo con muestras en laboratorios
- Transporte a hospitales
- Algunos procedimientos de autopsia

Alto potencial de exposición (continuación)

Ejemplos de ambientes de trabajo

- Otros tipos de centros de salud, hogares de ancianos, instituciones
- Transporte médico
- Centros correccionales
- Centros para el tratamiento de adicciones a drogas
- Albergues para personas sin techo
- Atención médica domiciliaria
- Limpieza ambiental de lugares con SARS CoV-2

Ejemplos de ocupaciones

- Trabajador de la salud
- Paramédico, técnicos de emergencia
- Técnico de laboratorio
- Fuerzas del orden
- Trabajadores de instituciones

Mediano potencial de exposición

Ejemplos de ambientes de trabajo

- Tiendas
- Transporte público
- Ocupaciones de visitas a domicilio
- Trabajadores del correo y almacenes
- Servicios públicos

Ejemplos de actividades laborales

- Colocar productos en estantes
- Despachar clientes
- Reparaciones de emergencia en una casa
- Manipulación de correo y productos
- Procesamiento de beneficios públicos

Bajo potencial de exposición

En las ocupaciones de bajo potencial de exposición los trabajadores no tienen que estar en contacto con personas que se conoce que están infectadas ni estar en contacto frecuente con el público.

Directrices de OSHA y CDC/NIOSH

CDC:

1. Negocios y empleadores
2. Servicios de salud
3. Emergencia médica (EMS)
4. Centros correccionales y de detención
5. Fuerzas del orden
6. OSHA
7. Seguridad alimenticia, FDA
8. Aerolíneas

Mejores prácticas:

1. Nebraska Medicine
2. *EMS Infectious Disease Playbook* (Estrategias para tratar enfermedades infecciosas en los servicios de emergencia médica)

¿Cuáles son los pasos para valorar un riesgo?

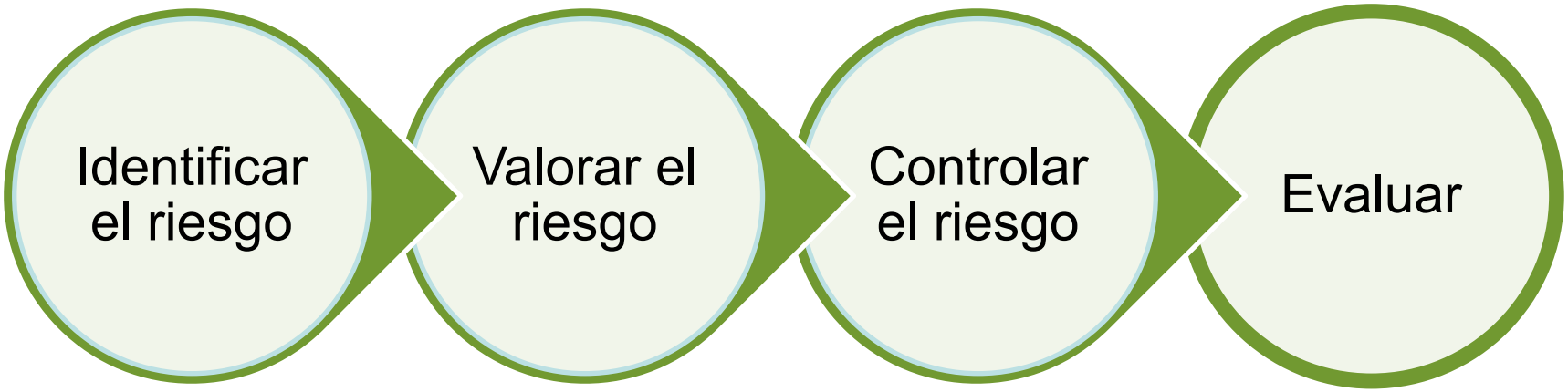
La valoración de riesgos es responsabilidad del empleador y debe contar con la participación de los trabajadores de primera línea, representantes sindicales y supervisores.

- 1er paso: **¿Ya se ha implementado un proceso?**
  - Comité de salud y seguridad o trabajadores/gerencia
  - Unidad de trabajo o subcomité
- 2do paso: **¿Qué método se empleará?**
  - Inspección, análisis de riesgos del trabajo, intercambio de ideas (quién, qué, cuándo, cómo), otros
- 3er paso: **¿Cómo se documentaría la valoración?**

¿Ya se ha implementado un proceso que…

- cuente con personas que claramente puedan tomar decisiones?
- cuente con partes interesadas?
- cuente con trabajadores de primera línea?
- tenga líneas de responsabilidad, rendición de cuentas y plazos claramente definidos?

Análisis de riesgos del trabajo

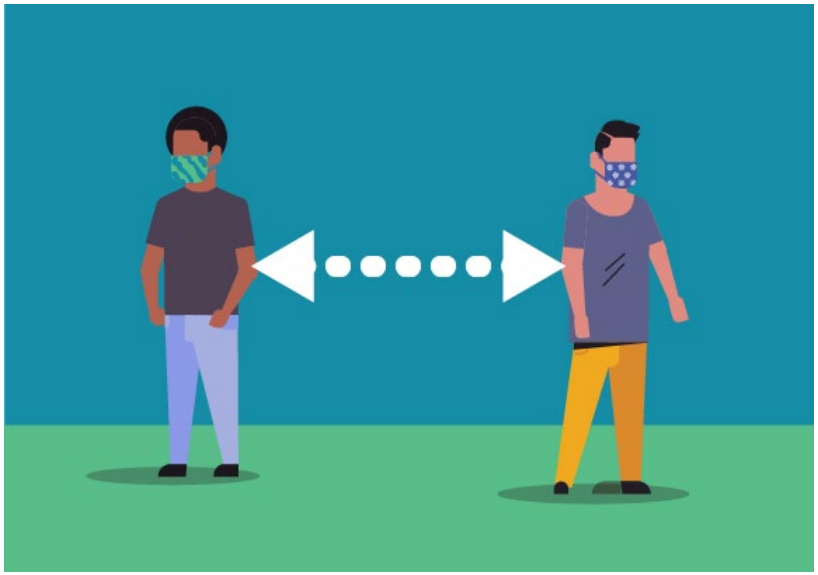


¿Cómo se documentaría la valoración?

- Si es factible, tomar fotos.
- Debe hacerse por escrito.
- Debe ponerse a disposición de todos los empleados y partes interesadas de la organización.
- Debe describir la hora, el lugar y el método de valoración.

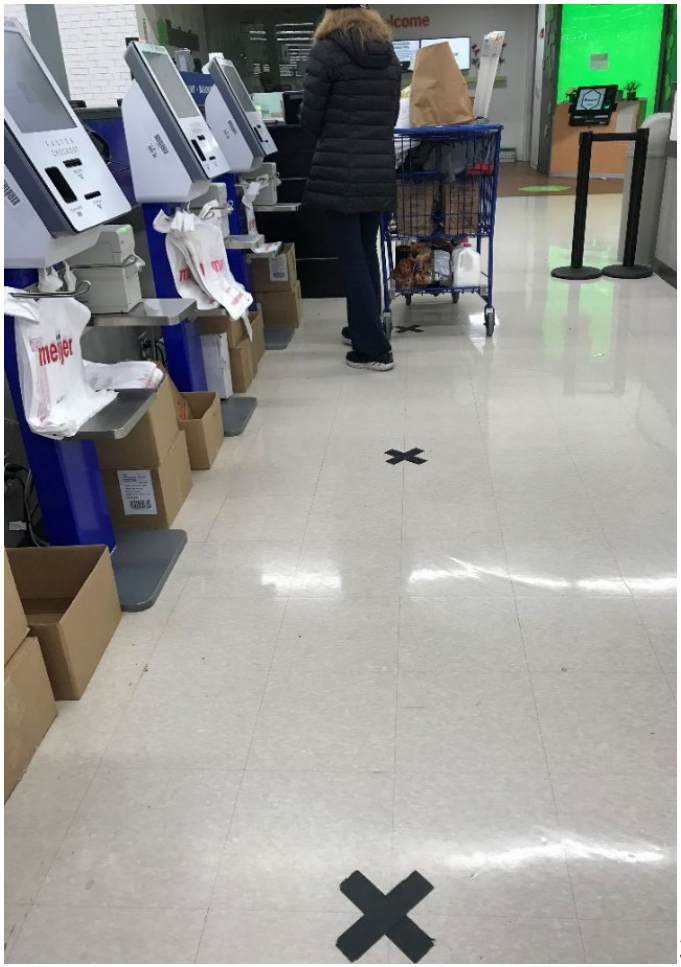
¿Cuál es su plan de comunicación con empleados/el público que atiende?

MÓDULO 2
PREVENCIÓN DE LA EXPOSICIÓN EN EL LUGAR DE TRABAJO



En resumen

- Mantener una distancia de al menos 6 pies (distanciamiento social):
  - incluyendo barreras, señales
  - modificar los procedimientos laborales que requieren interacción humana
- Otras medidas incluyen una mayor limpieza y desinfección, el uso de PPE, respiradores y capacitación.



Proteger a los trabajadores

Comience con el método más eficaz para proteger a los trabajadores

Selección e implementación de protecciones

Con los resultados del análisis de riesgos, determine la exposición potencial: alta, mediana o baja.

Ahora elija las medidas de control usando la jerarquía de controles.

Asegúrese de evaluar los controles y de hacer los ajustes necesarios.

Higiéne básica y distanciamiento social

- Quédese en casa si está enfermo.
- Lávese las manos o use hand sanitizer (desinfectante) con frecuencia y después de toser, estornudar, soplarse la nariz y usar el baño.
- Evite tocarse los ojos, la boca o la nariz.
- Al toser y estornudar cúbrase con pañuelos desechables o hágalo en la manga de su camisa.
- Elimine los pañuelos desechables en recipientes del tipo que no requieren el uso de las manos.
- Evite el contacto cercano con los compañeros de trabajo y clientes (6 pies).
- Evite saludar dando la mano o lávese las manos después de tener contacto físico con otros.

Métodos de eliminación de riesgos

- Desinfectantes y productos de limpieza disponibles para todos los empleados.
- Desinfectar todos los portales de pago, lapiceros y lápices táctiles después de cada uso.
- Desinfectar con frecuencia todas las superficies de mucho contacto.
- Hand sanitizer con al menos 60% de alcohol disponible para todos los empleados.
- Los salones de descanso, baños y otros espacios de uso público se desinfectan sistemáticamente.
- Comprobación de la temperatura y los síntomas.

Controles de ingeniería

- Ventilación
- Servicio desde el automóvil (*drive through*)
- Pantallas plásticas y otras barreras
- Mamparas protectoras

Controles de ingeniería para trabajos con potencial de exposición alta en servicios médicos y laboratorios

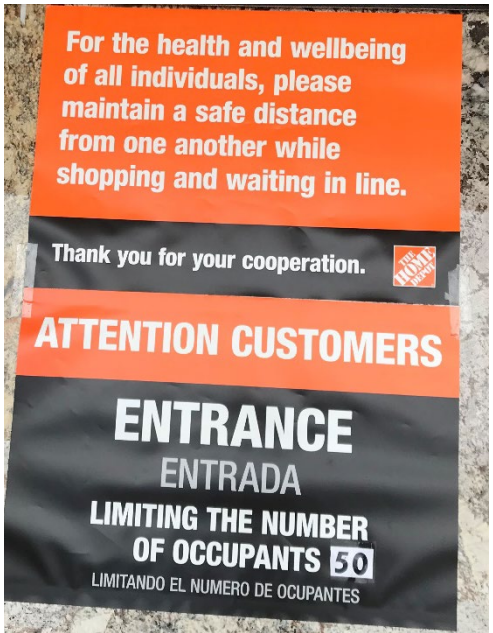
- Algunos ejemplos:
  - Salas de aislamiento con presión negativa
  - Cabinas de seguridad biológica con filtración HEPA
  - Sistemas de irradiación UV

Ejemplos de controles de ingeniería para COVID-19

- Escritorios y estaciones de trabajo al menos a 6 pies de distancia.
- Barreras para promover el distanciamiento social.
- Aumentar la ventilación general.
- Prepago electrónico de productos y servicios.

Controles administrativos para reducir la exposición

- Programa escrito para el control de la exposición.
- Limitar el número de clientes que pueden ingresar.
- Modificar las horas de operación.
- Pasarse a un servicio para llevar/entregar a domicilio.
- Suspender todo viaje que no sea esencial.
- Limitar el número de personal presente en funciones de alto riesgo potencial.
- Capacitación.



Controles administrativos adicionales

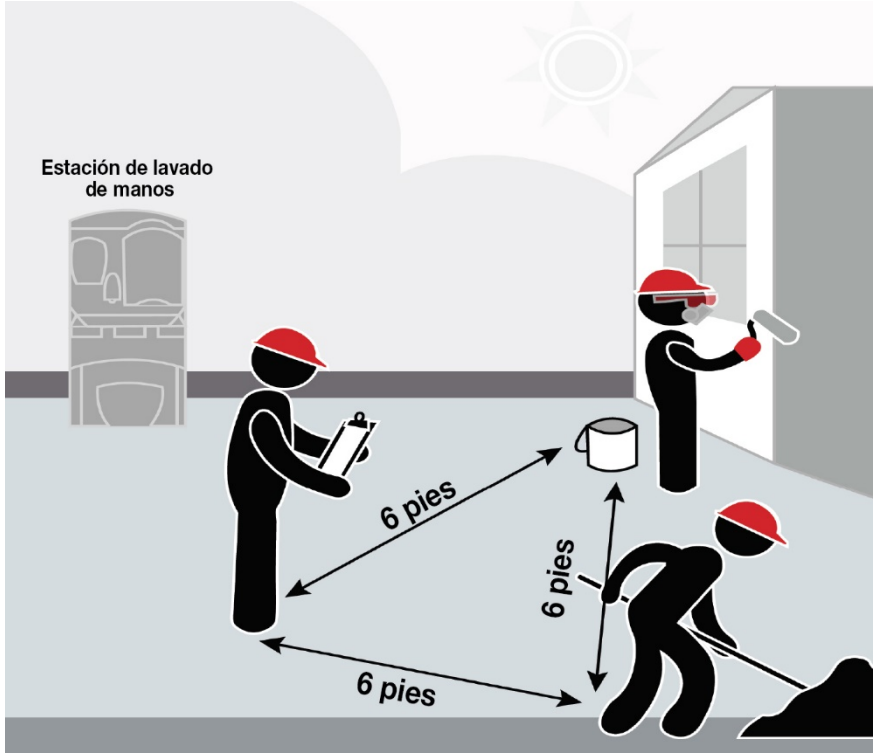
Las barreras blandas incluyen el uso de mesas, cordones, señales y marcas en el suelo para mantener el distanciamiento social.

Ajustar políticas empresariales para reducir la exposición

- Verificar temperatura/síntomas antes de llegar al trabajo.
- Usar correo electrónico, teléfono, teleconferencias en lugar de contacto cara a cara.

En la construcción, identificar puntos de proximidad

- Identifique los puntos de proximidad donde los trabajadores se vean forzados a estar de pie juntos, como los pasillos, montacargas y elevadores, áreas de descanso y buses, y contrólelos para mantener el distanciamiento social.



Comunicar el plan de seguridad

Realizar capacitaciones, orientaciones o reuniones informales de seguridad en el propio lugar de trabajo para explicar las medidas de protección que se han tomado para todos los trabajadores.

Los empleadores deben examinar las recomendaciones de los CDC y adecuar las ausencias por enfermedad según el caso

- Asegurarse de que las políticas sean flexibles y reflejen las orientaciones de salud pública.
- Notificar a todos los empleados.
- Permitir que los empleados puedan quedarse en casa para cuidar a un familiar o un hijo enfermo.
- Permitir ausencias justificadas por enfermedad por adelantado y permitir que los empleados puedan donar sus ausencias justificadas entre ellos.

Recomendaciones de los CDC sobre ausencias justificadas por enfermedad (continuación)

- Los empleadores que no ofrezcan ausencias justificadas por causa de enfermedad a los empleados deberán preparar políticas de “ausencias justificadas por emergencia” que no sean punitivas.
- Los empleadores **no** deberán exigir ver una prueba de COVID-19 con resultado positivo ni una constancia del proveedor de salud que confirme que el empleado está enfermo o en cuarentena.
- Dígale a los trabajadores que están enfermos que pueden quedarse en casa sin temor a sufrir represalias ni pérdida de pago o beneficios.

Norma de OSHA respecto al PPE

- Cuando corresponda, la norma de OSHA respecto al PPE exige que los empleadores:
  - Hagan una evaluación del equipo de protección personal (PPE)
  - Proporcionen PPE sin costo, apropiado para el riesgo
  - Capaciten a los empleados en cómo ponerse (*don*) y cómo quitarse (*doff*) el PPE
  - Capaciten a los trabajadores para que aprendan a dar mantenimiento, almacenar y reemplazar el PPE
  - Proporcionen evaluación médica y prueba de ajuste

https://www.osha.gov/pls/oshaweb/owadisp.show_document?p_id=9777&p_table=STANDARDS

PPE para trabajos con alto potencial de exposición

- Protección facial/ocular
- Guantes
- Batas
- Respiradores
  - Al menos N95
  - PAPR o elastoméricos de máscara completa o media máscara para mayor protección

Respiradores

Se necesitan respiradores cuando existe potencial de transmisión por aerosoles.

Un respirador N95 es el nivel mínimo de protección para evitar inhalar el coronavirus.

Respiradores (continuación)

- Ventajas de los respiradores reutilizables:
  - Durabilidad
  - Soportan limpieza y desinfección repetidas
  - Mantienen el ajuste con el tiempo
  - Ahorro de costos
- Respirador con purificador de aire motorizado (PAPR)
- Respiradores elastoméricos de media máscara o máscara completa

Respirador con purificador de aire motorizado

Respirador elastomérico de media máscara con filtro HEPA

Respirador elastomérico de máscara completa con filtro HEPA

Respiradores (continuación)

Las mascarillas quirúrgicas no son respiradores

- Las mascarillas quirúrgicas **no**:
  - Tienen un ajuste ceñido contra la piel para formar un sello
  - Filtran partículas diminutas, como las de los virus o bacterias que están en el aire

Directrices de los CDC modificadas respecto al PPE para trabajadores sanitarios y de alto riesgo

- A principios de marzo de 2020 los CDC modificaron sus directrices para permitir el uso de mascarillas quirúrgicas cuando los respiradores N95 no estén disponibles debido a la escasez mundial de respiradores N95 desechables.
- Ha habido una preocupación generalizada de que el uso de mascarillas quirúrgicas que no quedan bien ajustadas en la cara causarían infección en los trabajadores de la salud y otros trabajadores de alto riesgo.
- **El respirador N95 debe ser el nivel mínimo** de protección para los trabajadores que trabajan con personas de quienes se conoce o se sospecha que tienen COVID-19 a fin de protegerse de los aerosoles de corto alcance.

Estrategias para optimizar las reservas de N95

- Por ahora los CDC y OSHA están permitiendo:
  - Reutilizar N95 desechables de manera limitada
  - Utilizar N95 ya vencidos
  - Suspender prueba de ajuste
- En la foto que sigue, KN95 hecho en China
- Certificado de filtrado equivalente
- Viene sólo en 1 tamaño, bandas frágiles para las orejas y no se ajusta bien

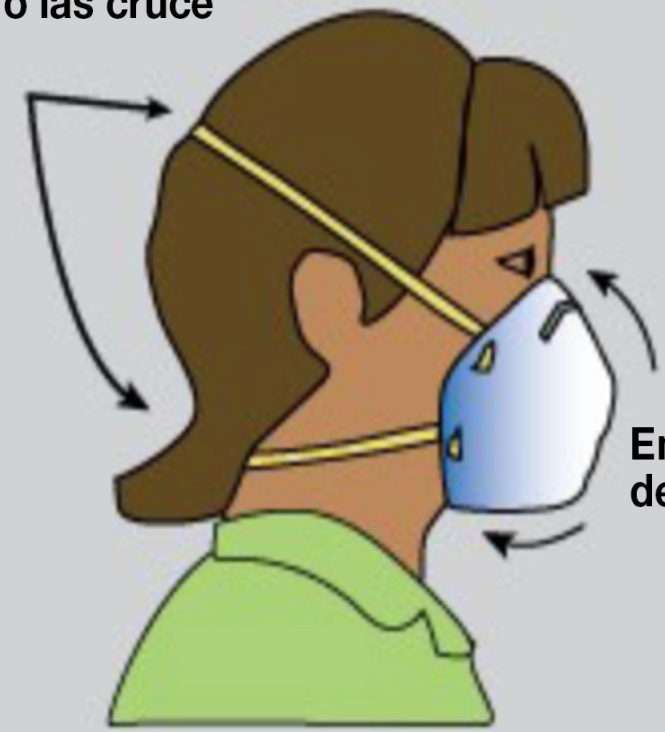
Norma sobre protección respiratoria

Los programas de protección respiratoria deben cumplir con todos los elementos de la norma de OSHA 29 CFR 1910.134

- Programa escrito
- Seleccionar según el riesgo
- Persona clínicamente apta para usarlo
- Prueba de ajuste
- Asegurar uso apropiado de respiradores
- Mantenimiento de respiradores
- Etiquetado/código de color para filtros
- Capacitación para empleados
- Evaluación de programa
- Llevar registro

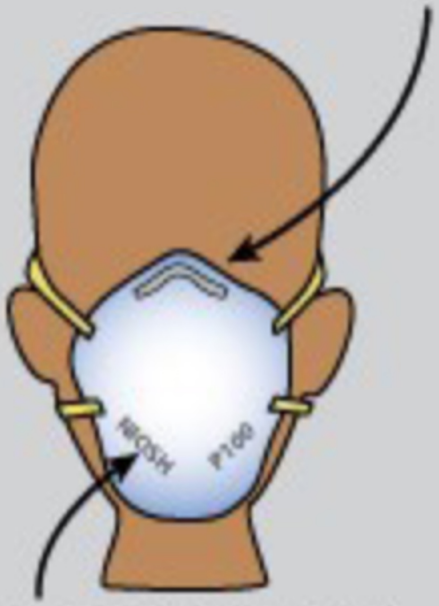
Cómo colocarse un respirador desechable

1 banda encima y 1 banda debajo de las orejas
No las cruce



Encima de la nariz y
debajo de la barbilla

Apriete la barrita para
amoldar a la nariz



NIOSH con N95 o P100

El respirador debe contraerse al respirar y no permitir el paso del aire por los lados

¿De qué se trata la recomendación de los CDC acerca de usar mascarillas de tela en espacios públicos?

- No son PPE.
- La mayoría de las partículas pequeñas traspasan la tela aumentando el riesgo de infección. No quedan selladas en la cara.
- Factores como la humedad en la tela podrían concentrar las gotículas.
- Existe la preocupación de que la gente se tocaría la cara con más frecuencia para ajustarse la mascarilla o que percibirían una seguridad falsa al llevar puesta una.

Cuándo usar respiradores o mascarillas

Códigos:

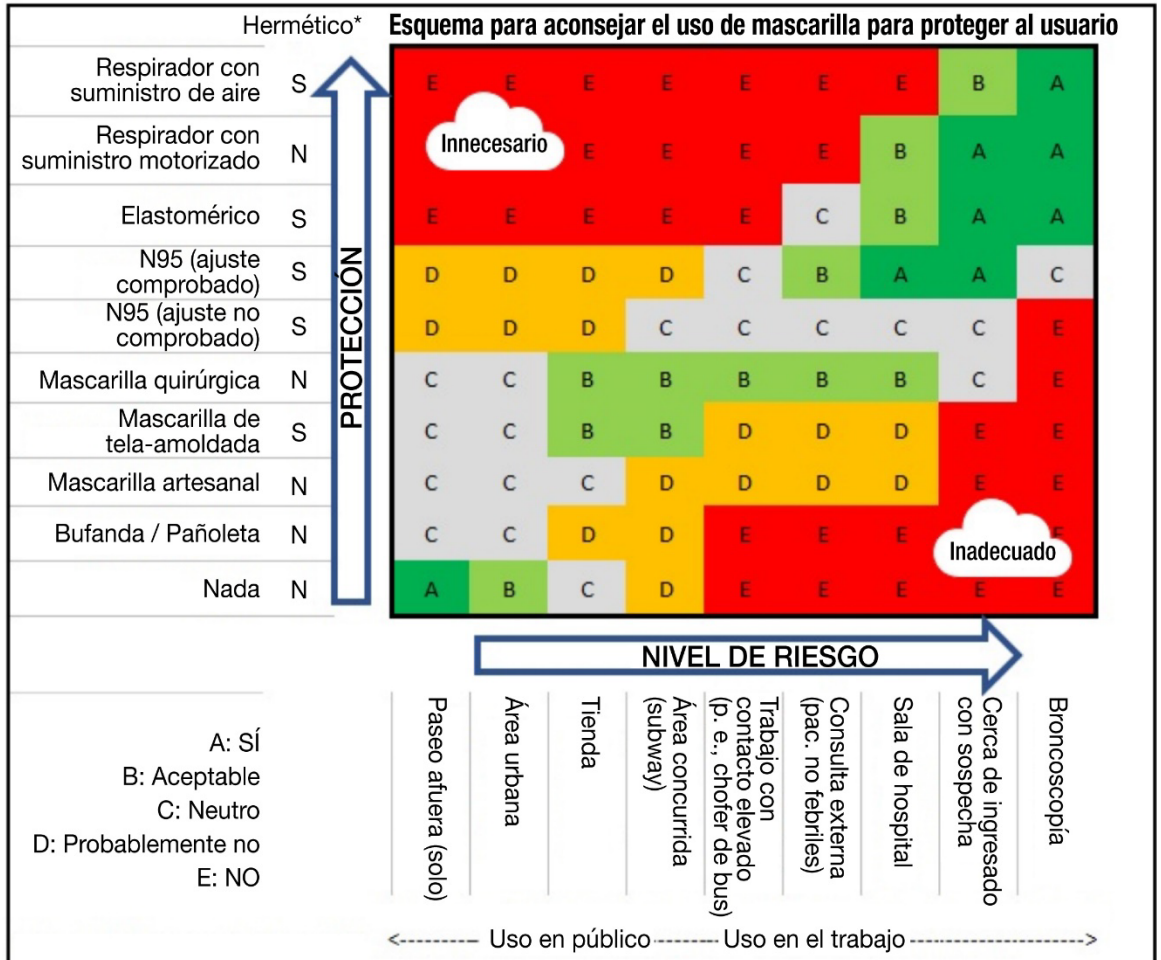
A. Sí / Verde oscuro

B. Aceptable / Verde pálido

C. Neutro / Gris

D. Probablemente no / Amarillo

E. No / Rojo



El gráfico ilustra un marco del uso posible de dispositivos de protección según el grado de protección y el nivel de riesgo. Las recomendaciones específicas varían según la disponibilidad y la información cambiante. Los indicadores en el gráfico no deben tomarse como recomendaciones para ninguna persona o situación en particular. *Hermético = diseñado para ajustarse herméticamente a la cara (P Harber, 2020)

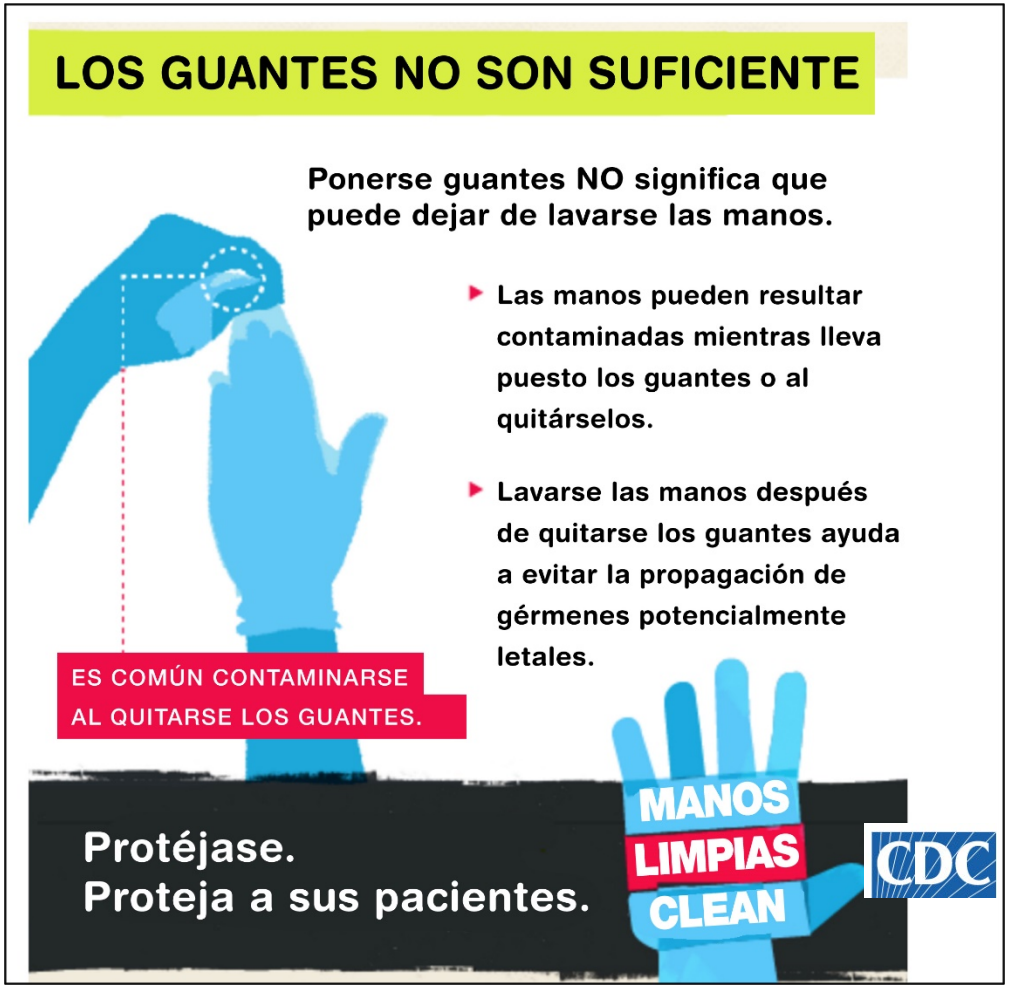
Norma sobre enfermedades transmisibles por aerosol (ATD) de OSHA Cal

http://www.dir.ca.gov/Title8/5199.html

- Exigible en California, aplica a muchos tipos de centros sanitarios, servicios de policía, centros correccionales, centros de rehabilitación de drogas, albergues para personas sin techo y otros entornos.
- Requiere distintos tipos de controles de ingeniería, prácticas de trabajo y controles administrativos y PPE según el nivel de exposición potencial.
- Es una referencia útil para todos los estados, empleadores y trabajadores.

Guantes

- Pueden servir de recordatorio de que hay que evitar tocarse la cara.
- Haga de cuenta que están contaminados y deséchelos como se debe.
- Lávese las manos después de quitárselos.
- Los que no son de látex son mejores (el látex puede producir asma y alergias)



Servicios de salud

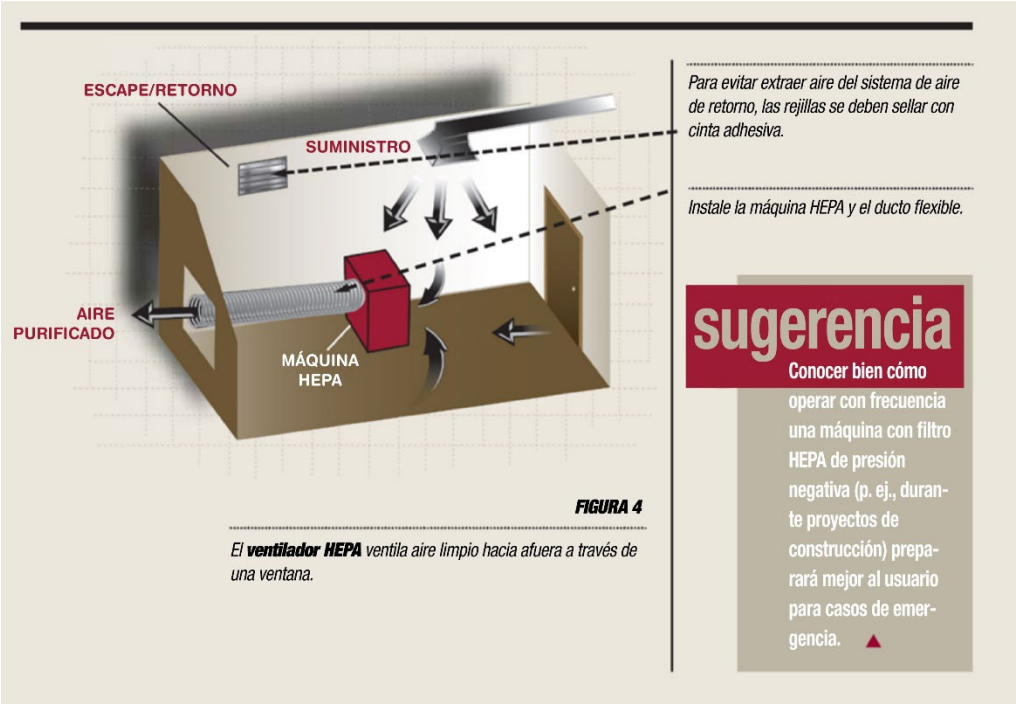
- Remitirse a las directrices de los CDC y del departamento de salud estatal sobre protección del personal de salud.
- En los brotes de coronavirus actuales y pasados el personal de salud ha registrado una alta tasa de infección.
- Por lo tanto, es especialmente importante asegurar que los procedimientos, el equipo y la capacitación protejan plenamente.
- El sitio web de los CDC incluye directrices para control de infección, servicios médicos de emergencia (EMS), atención domiciliaria, atención clínica, evaluación de personas bajo investigación y más.

Identificación en centros de atención médica y aislamiento

Los pasos más importantes para prevenir la propagación del COVID-19

- Procedimientos para la identificación rápida y el aislamiento de casos sospechosos de COVID-19.
- Procedimientos comunitarios y hospitalarios para asegurar que las personas sintomáticas no estén en lugares públicos, salas de espera, áreas de recepción, departamentos de emergencia, u otras áreas comunes
  - Recoger historial de viaje de pacientes que presentan fiebre, tos o dificultad parar respirar.
  - Aislar de inmediato usando precauciones estándar, de contacto y gotículas para casos sospechosos o confirmados.

Salas de aislamiento con presión negativa en un hospital

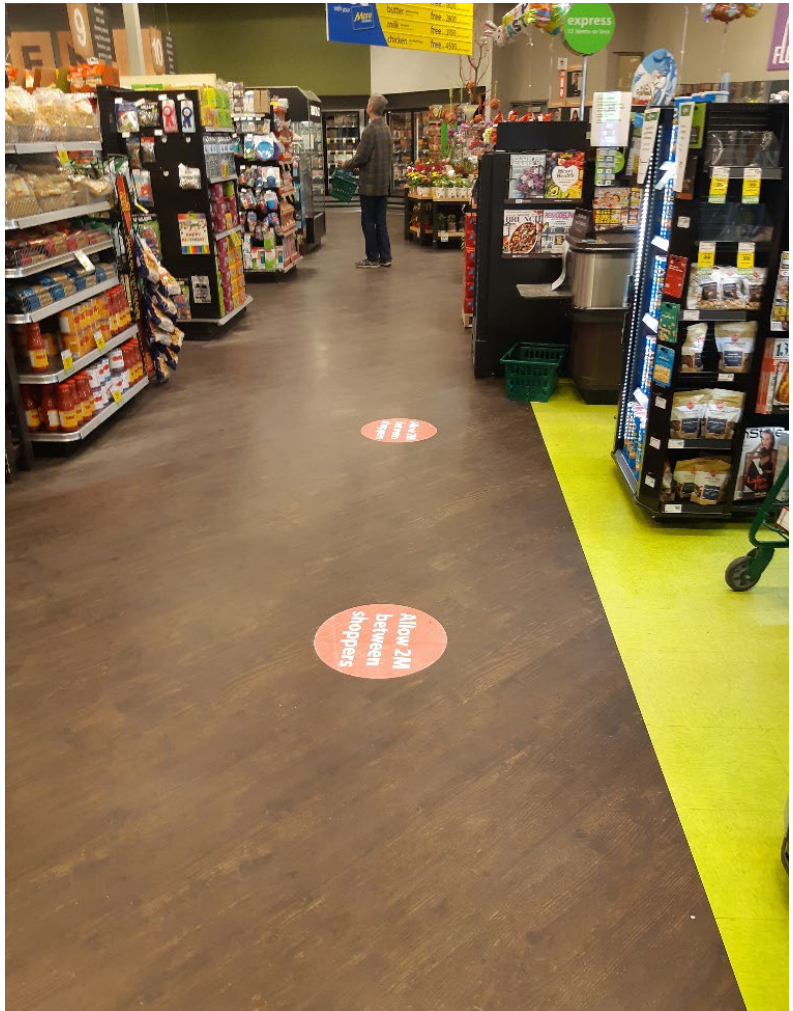


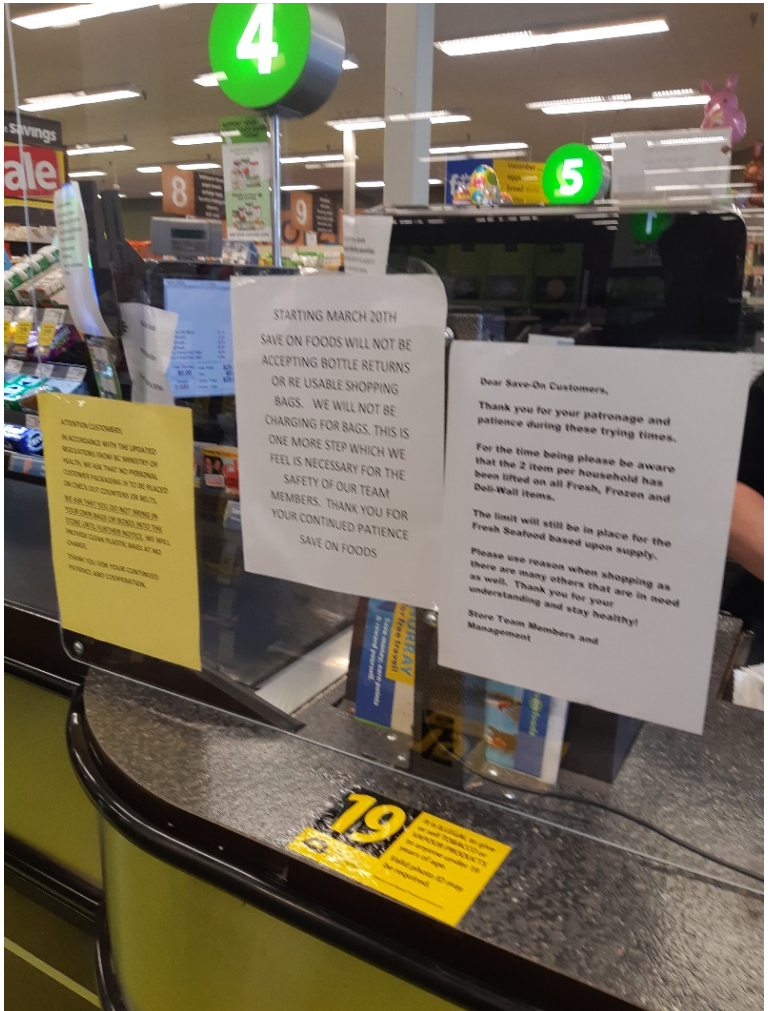
- 12 cambios de aire por hora.
- El 100% del aire contaminado se expulsa directamente afuera.
- Filtros HEPA capturan las partículas de virus.
- El aire fluye hacia el interior de la sala, no hacia afuera.

Cabecera ventilada de NIOSH

- Conduce el aire exhalado de un paciente hacia un filtro HEPA.
- Se usa para capturar el aire contaminado en su punto de origen.

¿Son adecuadas estas protecciones?





¿Son adecuadas estas protecciones?

¿Son adecuadas estas protecciones?

¿Son adecuadas estas protecciones?

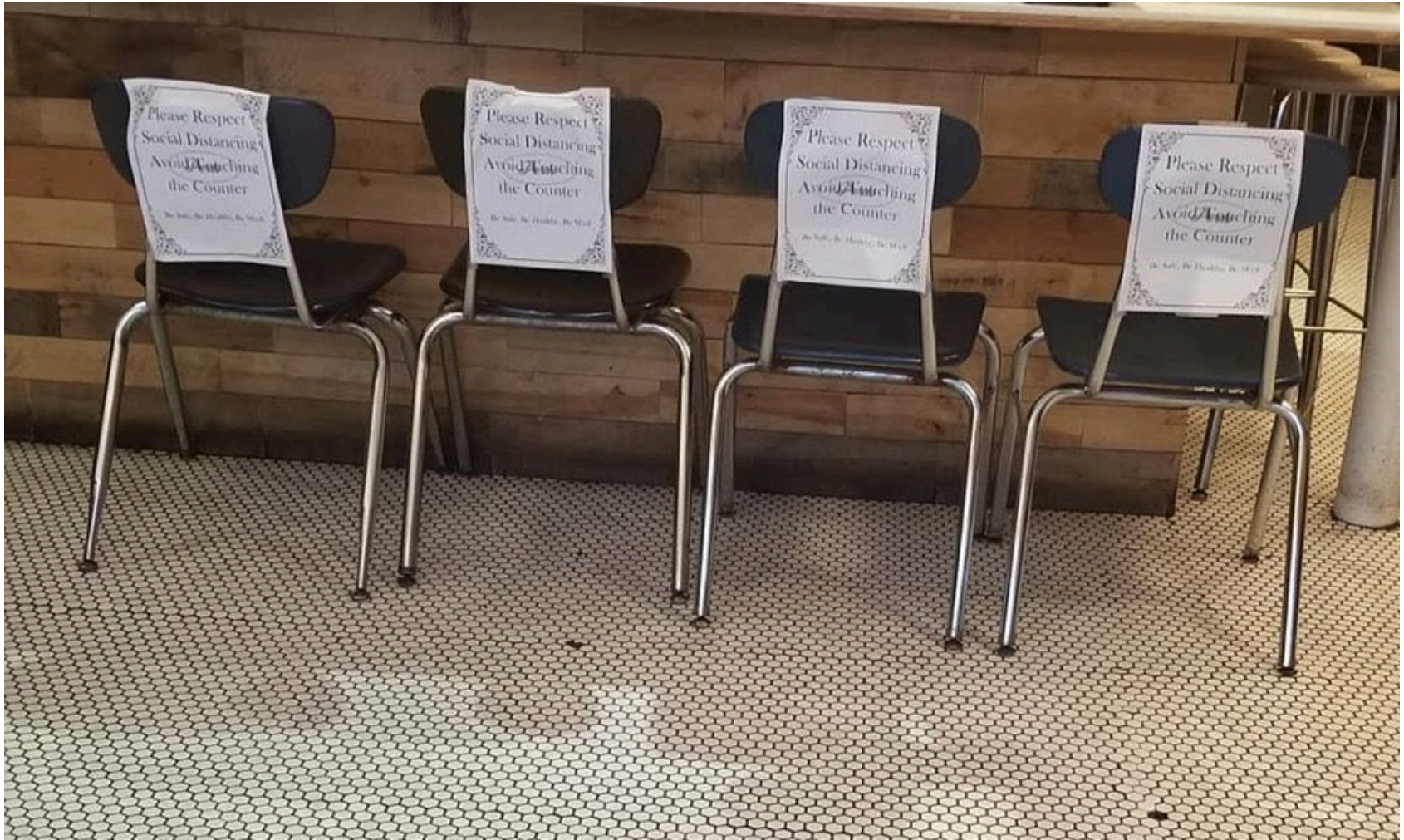
Riders are now blocked from getting too close to MTA bus drivers.

¿Son adecuadas estas protecciones?

¿Son adecuadas estas protecciones?

¿Son adecuadas estas protecciones?

¿Es adecuada esta protección?



Ejemplo: servicio completo al automóvil, cero contacto

Protocolos de distanciamiento de Santa Clara

- La orden actualizada introduce modificaciones para aclarar cuáles son los negocios y las actividades esenciales, además de algunas nuevas directivas.

Haga clic aquí para obtener el formulario requerido para documentar el cumplimiento

https://www.sccgov.org/sites/covid19/Documents/Appendix-A-Social-Distancing-Protocol.pdf

Capacitación y simulacros para prepararse

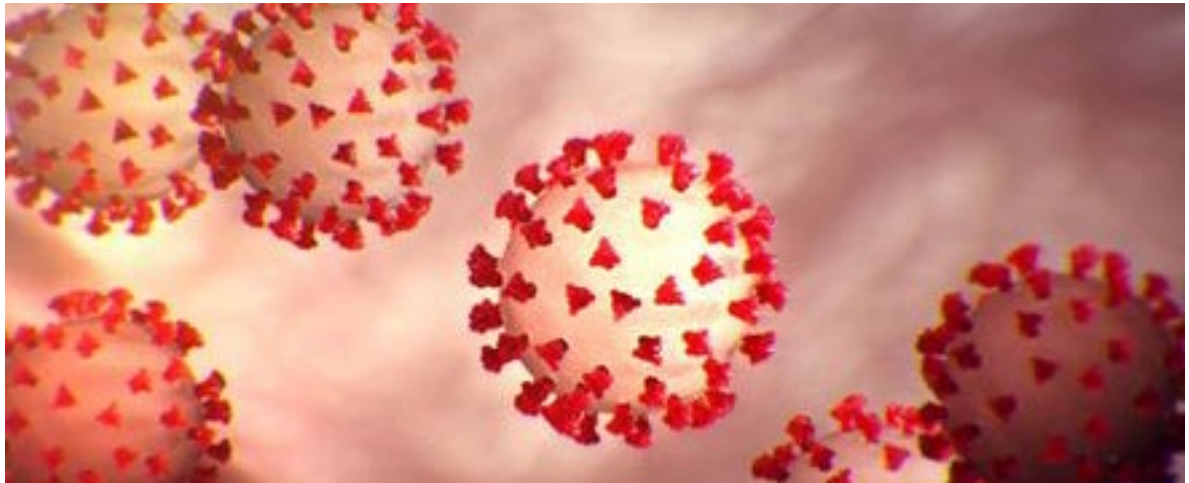
- La capacitación deberá cubrir todos los elementos del plan de seguridad COVID-19.
- Deben ser prácticos y frecuentes.
- **No** deben basarse principalmente en la computadora o en clases.
- Deben incluir una oportunidad para simular el proceso real de ponerse y quitarse el PPE y los respiradores.
- Deben incluir a un observador capacitado y cubrir procedimientos de descontaminación específicos al sitio.

¿Y la exposición en el trabajo?

- Los CDC recomiendan que los trabajadores expuestos que no presentan síntomas continúen trabajando
  - Los empleadores deben controlar la temperatura y los síntomas, limpiar y desinfectar las superficies y los equipos afectados, rastrear los contactos de cualquier empleado expuesto y enviar a cualquier trabajador enfermo a su casa para que se aísle.
  - Los trabajadores deben llevar puestas mascarillas, observar el distanciamiento social, informar cualquier síntoma y quedarse en casa si se enferman.
  - Existe preocupación de que esta manera de actuar **no** se ocupa de las personas que aun portando el virus no manifiestan síntomas y pueden infectar a compañeros de trabajo y al público.

Alternativa: Aplicar directiva de los CDC de aislamiento en casa en caso de exposición de trabajadores

- 14 días de aislamiento en casa para los trabajadores expuestos.
- El empleador deberá aislar las superficies y el equipo hasta que se realice una limpieza y desinfección minuciosas.
- Trabajar con el departamento de salud pública para rastrear contactos.
- Evaluar la eficacia de las medidas de prevención.



¿Qué pasa si un trabajador da positivo?

- Cerrar las áreas utilizadas por la persona enferma.
- Implementar una autocuarentena de 14 días, ofrecer información de automonitoreo y estar atento a síntomas que justifiquen ir a la sala de emergencias.
- Ofrecer apoyo financiero y emocional.
- Observar las directivas de los CDC para su localidad respecto a limpieza y desinfección.
- https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/organizations/cleaning-disinfection.html
- https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/disposition-in-home-patients.html

MÓDULO 3
LIMPIEZA Y DESCONTAMINACIÓN

Limpieza y descontaminación

- Los empleadores deberán diseñar procedimientos específicos para cada sitio.
- Se podría necesitar una consulta a los departamentos de salud o usar a un consultor especializado en limpiezas ambientales.
- Usar uno de los desinfectantes que aparecen en la lista de productos desinfectantes registrados por la EPA para combatir el SARS CoV-2.
- Piense en dar protección a los trabajadores y los ocupantes de un edificio contra los efectos adversos de los desinfectantes.

Lista de la EPA: https://www.epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-use-against-sars-cov-2

Directrices de limpieza de los CDC (no instituciones sanitarias)

- **Limpieza:** eliminación de gérmenes, suciedad e impurezas de las superficies. Los gérmenes no mueren solo con limpiarlos.
- **Desinfección:** se hace con productos químicos, como los de la lista de desinfectantes registrados por la EPA, para matar a los gérmenes de las superficies.
- Las directrices para las instalaciones donde las personas pueden pasar la noche y para las instalaciones sanitarias son distintas.

El tiempo de contacto es importante para la desinfección

- La lista de la EPA y las etiquetas de los productos indican el tiempo de contacto.
- El tiempo de contacto es el tiempo que el producto tiene que permanecer húmedo para matar el virus.
- Asegúrese de que el área se mantenga visiblemente húmeda todo el tiempo de contacto requerido.
- Fíjese en las fechas de vencimiento.

Consejos y trampas

Los productos están elaborados para fines específicos.

Las superficies cuentan. Lo que sirve para telas podría no servir para acero inoxidable.

Algunos desinfectantes combaten bacterias pero no virus, y viceversa.

Muchos productos deben diluirse.

Algunos productos deben ser rociados —es más probable que los usuarios inhalen vapores.

Algunos efectos de los desinfectantes en la salud son….

- Erupciones en la piel o dermatitis.
- Irritación de la nariz, ojos y boca.
- Asma ocupacional:
  - Hipoclorito de sodio (blanqueador/cloro)
  - Amonio cuaternario
  - Glutaraldehído

Recuerde no mezclar los productos: ¡puede ser letal!

Hay productos químicos más seguros

Use la función de búsqueda para buscarlos en el sitio de la EPA

Lista N: Productos con declaraciones de patógenos virales emergentes Y coronavirus humano para usar contra SARS-CoV-2 Fecha de acceso: 5/15/2020

Número de registro EPA	Ingrediente/s activo/s	Nombre del producto	Compañía	Siga las instrucciones de desinfección y preparación para los siguientes virus	Tiempo de contacto (en minutos)	Tipo de formulación	Tipo de superficie	Lugar de uso	¿Declaración de patógeno viral emergente?	Fecha de inclusión en la Lista N
1677-21	Amonio cuaternario	Mikro-Quat	Ecolab Inc	Norovirus	10	Diluible	Dura, no porosa (HN)	Médico	Sí	5/14/2020
5813-121	Hipoclorito de sodio	CRB I	The Clorox Company	Parvovirus canino; Parvovirus felino; Virus felino de panleucopenia	10	Diluible	Dura, no porosa (HN); Requiere enjuague posterior tras contacto con alimentos (FCR)	Médico; Institucional; Residencial	Sí	5/14/2020
9150-3	Dióxido de cloro	Carnebon 200	International Dioxcide Inc	Parvovirus canino	15	Diluible	Dura, no porosa (HN)	Médico; Institucional	Sí	5/14/2020
34810-37	Ácido cítrico	Wexford Disinfectant Wipes	Wexford Labs Inc	Rinovirus	5	Toalla	Dura, no porosa (HN); Requiere enjuague posterior tras contacto con alimentos (FCR)	Médico; Institucional; Residencial	Sí	5/14/2020
5813-76	Hipoclorito de sodio	Clorox MTOC	The Clorox Company	Rotavirus	10	RTU	Dura, no porosa (HN)	Médico; Institucional	Sí	5/14/2020

Para la lista completa, visite:

https://espanol.epa.gov/espanol/lista-n-desinfectantes-para-usar-contra-sars-cov-2

Norma de comunicación de riesgos de OSHA

La norma de comunicación de riesgos, 29 CFR 1910.1200, establece el derecho del trabajador de conocer sobre los productos químicos en el lugar de trabajo

Los empleadores están obligados a proporcionar:

- Una lista de todos los productos químicos de alto riesgo en el lugar de trabajo
- Etiquetas en los envases
- Información química (hojas de datos sobre la seguridad de los materiales)
- Capacitación
- Programa escrito y acceso del trabajador a la información

Estos derechos podrían ser pertinentes para los productos químicos de limpieza y desinfección

Recipientes portátiles

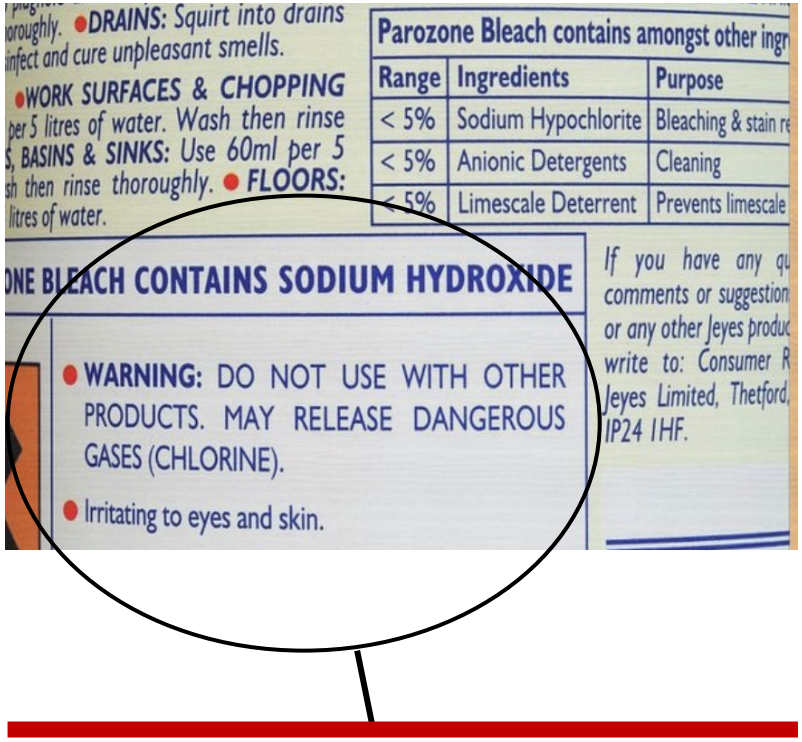
- Los recipientes portátiles deben estar rotulados
- Excepción: Los recipientes portátiles no tienen que estar etiquetados si el trabajador que trasvasa el producto químico durante ese turno es el <u>único</u> que lo usa

Cuando se utilicen disinfectantes:

- **Limpie el área** primero para eliminar la suciedad y el polvo, puede utilizar agua con jabón.
- Abra las ventanas o utilice otra manera de **aumentar la ventilación**.
- **Evite usar aerosoles,** pero si lo hace, rocíelos en una esponja o un paño para que se esparzan menos en el aire.

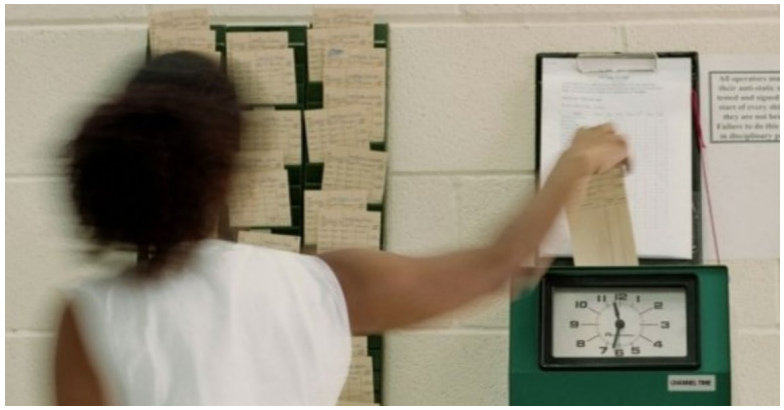
Cuando se utilicen estos disinfectantes:

- Siga al pie de la letra las **instrucciones de la etiqueta del producto**, incluido lo referente a la dilución y el "tiempo de contacto", el tiempo que la superficie debe permanecer mojada.
- Asegúrese de que todos los envases **tengan etiquetas**.
- Use **guantes (nitrilo, no de látex) y protección ocular** y lea la etiqueta para ver si se recomienda usar PPE.



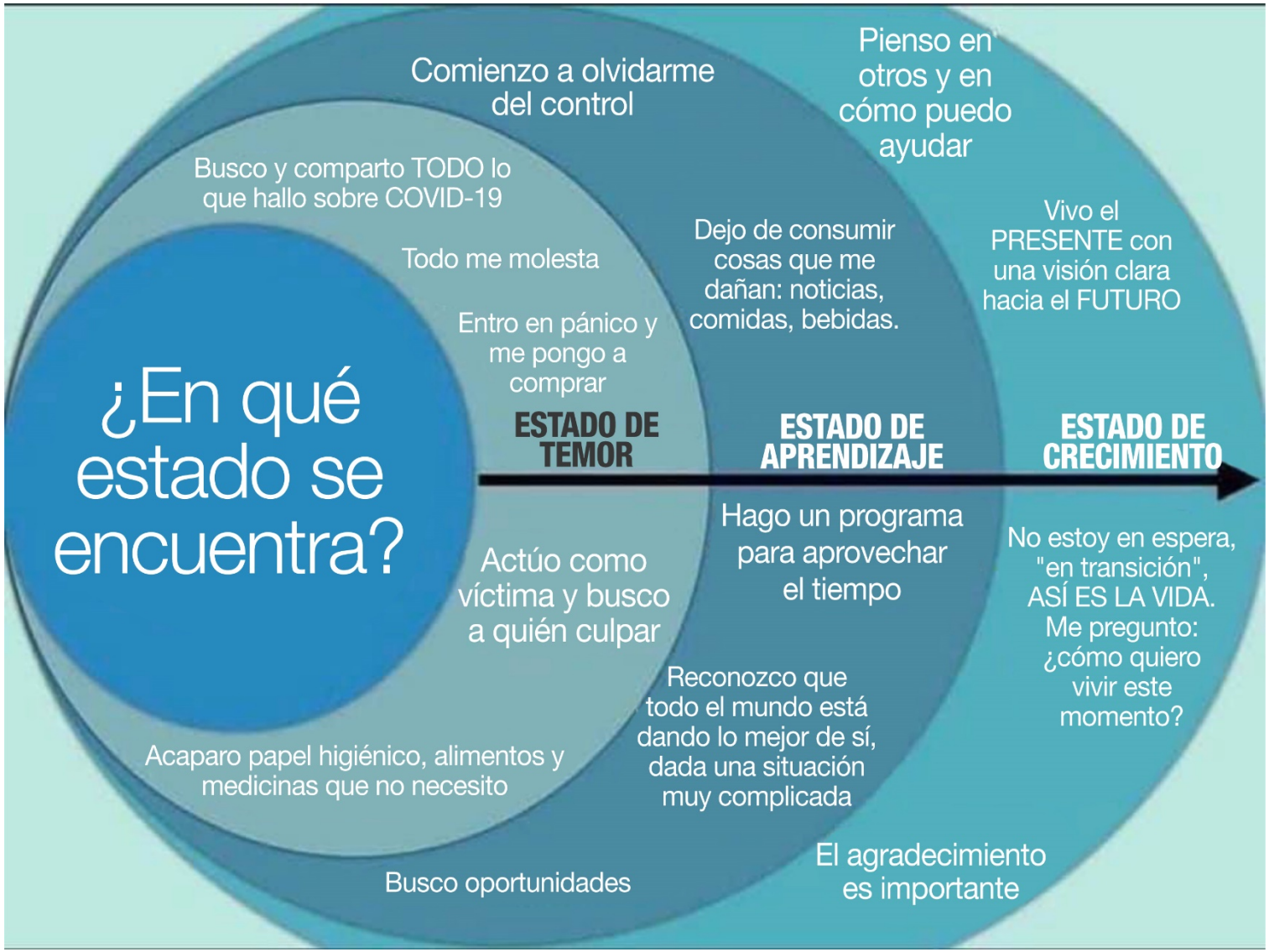
ADVERTENCIA: NO USAR CON OTROS PRODUCTOS YA QUE PUEDE DESPRENDER GASES (gas de cloro)

¿Cuáles son las superficies de trabajo de contacto frecuente?



Emree Weaver |

MÓDULO 4
RESILIENCIA: PROTEGER LA SALUD MENTAL


¿En qué estado se encuentra?
ESTADO DE TEMOR
ESTADO DE APRENDIZAJE
ESTADO DE CRECIMIENTO
Busco y comparto TODO lo que hallo sobre COVID-19
Todo me molesta
Entro en pánico y me pongo a comprar
Acaparo papel higiénico, alimentos y medicinas que no necesito
Comienzo a olvidarme del control
Actúo como víctima y busco a quién culpar
Busco oportunidades
Dejo de consumir cosas que me dañan: noticias, comidas, bebidas.
Hago un programa para aprovechar el tiempo
Reconozco que todo el mundo está dando lo mejor de sí, dada una situación muy complicada
Pienso en otros y en cómo puedo ayudar
Vivo el PRESENTE con una visión clara hacia el FUTURO
No estoy en espera, "en transición", ASÍ ES LA VIDA. Me pregunto: ¿cómo quiero vivir este momento?
El agradecimiento es importante

Salud mental y estrés

Piense en las siguientes acciones:

- **Use el teléfono inteligente** para mantenerse conectado con su familia y amigos. En lugar de enviar textos para comunicarse, es bueno hacer llamadas o videollamadas para estar más cerca.
- **Manténgase a gusto.** Haga más de las cosas con las que se siente a gusto en casa.
- **Practique liberar el estrés** cada vez que sienta que la ansiedad se va acumulando: respire profundo, haga ejercicios, trabaje en el jardín, cualquier cosa que sea beneficiosa para usted.
- **Evite comportamientos malsanos** como beber demasiado. Eso, a la larga, solo aumenta la ansiedad.
- **Mire hacia adelante.** Haga planes para dentro de seis meses.

Cuido personal y manejo del estrés

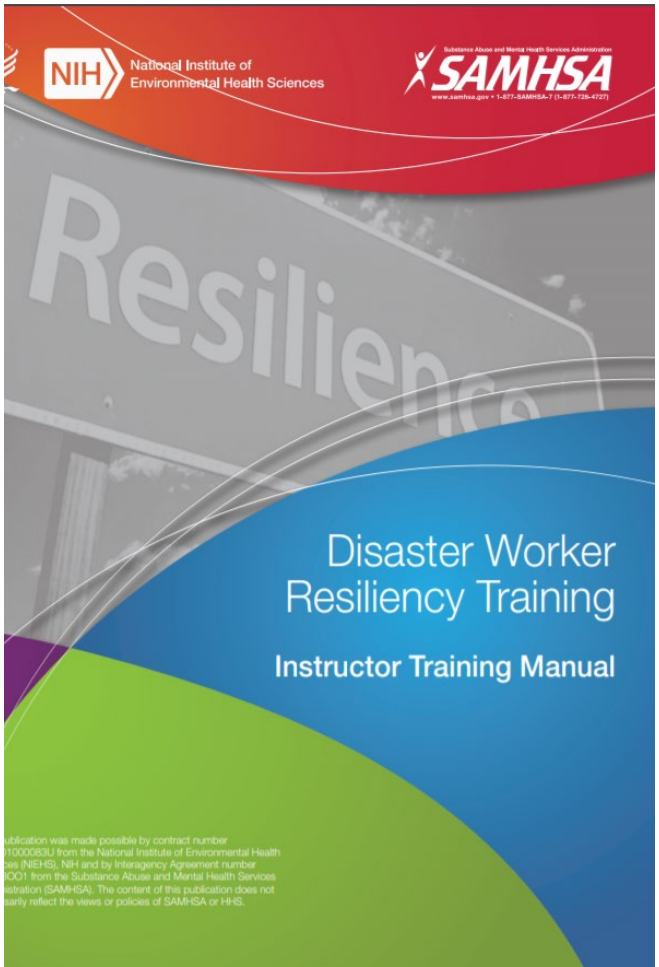
- Acciones individuales que los trabajadores pueden tomar para aumentar la resiliencia
  - Adoptar hábitos saludables
  - Conectarse con otras personas dando y recibiendo apoyo social

Acercarse a los compañeros

- Preguntarles a los compañeros cómo están.
- Escuchar a una persona poniendo toda su atención.
- Elegir el momento y el lugar apropiados y no presionar a nadie si no desea hablar.

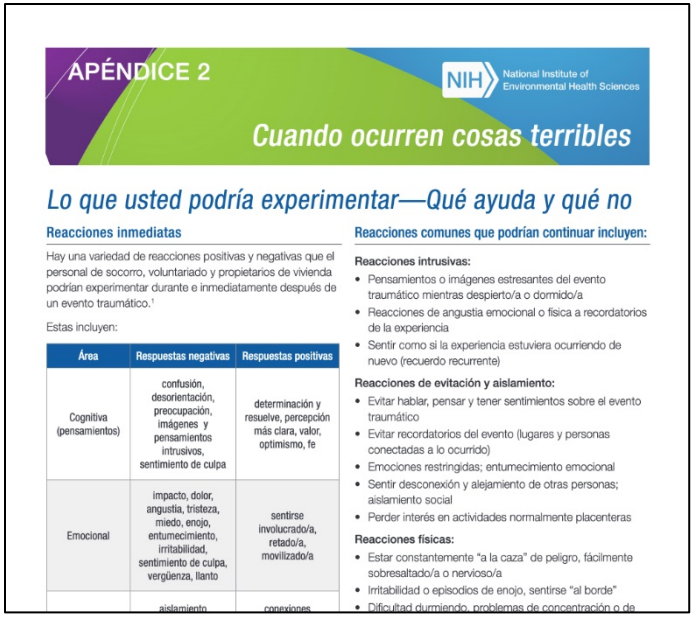
Consultar la capacitación de NIEHS en resiliencia para personal de socorro en casos de desastre

- Curso de capacitación interactiva de 4 horas
- Prepara a los trabajadores para reconocer y enfrentar el estrés psicológico y el trauma relacionado con el trabajo.
- Elaborado para ayudar a los participantes a evitar los impactos más negativos del estrés psicológico y el trauma.
- https://tools.niehs.nih.gov/wetp/index.cfm?id=2528



Hay 4 hojas de datos disponibles

1. Cuando ocurren cosas terribles: Lo que usted podría experimentar – Qué ayuda y qué no
2. Conexión con otras personas: dando y recibiendo apoyo social
3. Información para familiares: cuando un familiar sufre un trauma en el trabajo
4. Cuidado personal cuando el trabajo es difícil
5. https://tools.niehs.nih.gov/wetp/index.cfm?id=2528 en español y en inglés



APÉNDICE 2

National Institute of Environmental Health Sciences

Cuando ocurren cosas terribles

Lo que usted podría experimentar—Qué ayuda y qué no

Reacciones inmediatas

Hay una variedad de reacciones positivas y negativas que el personal de socorro, voluntariado y propietarios de vivienda podrían experimentar durante e inmediatamente después de un evento traumático.[1]

Estas incluyen:

Área	Respuestas negativas	Respuestas positivas
Cognitiva (pensamientos)	confusión, desorientación, preocupación, imágenes y pensamientos intrusivos, sentimiento de culpa	determinación y resuelve, percepción más clara, valor, optimismo, fe
Emocional	impacto, dolor, angustia, tristeza, miedo, enojo, entumecimiento, irritabilidad, sentimiento de culpa, vergüenza, llanto	sentirse involucrado/a, retado/a, movilizado/a
	aislamiento	conexiones

Reacciones comunes que podrían continuar incluyen:

Reacciones intrusivas:

- Pensamientos o imágenes estresantes del evento traumático mientras despierto/a o dormido/a
- Reacciones de angustia emocional o física a recordatorios de la experiencia
- Sentir como si la experiencia estuviera ocurriendo de nuevo (recuerdo recurrente)

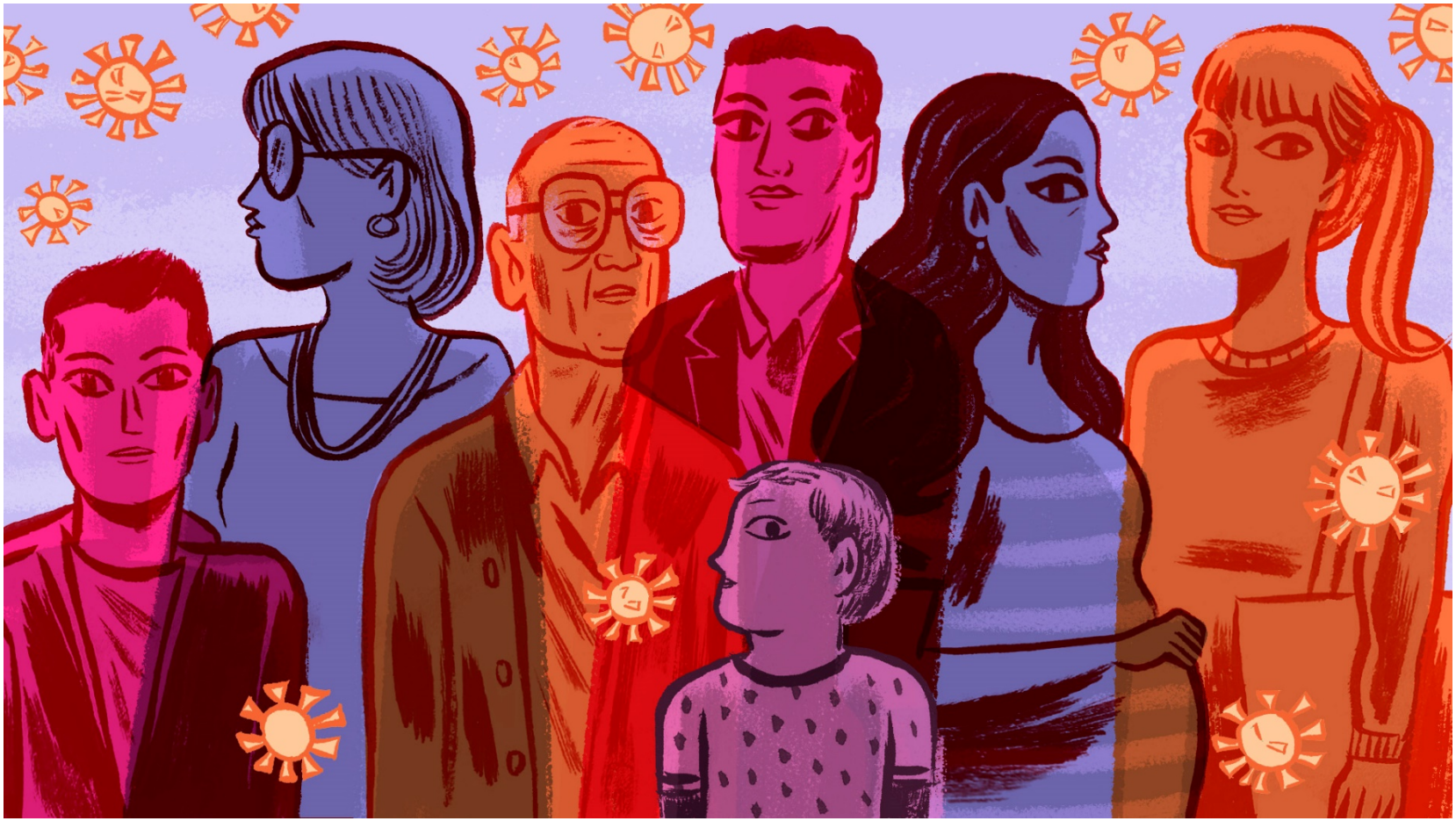
Reacciones de evitación y aislamiento:

- Evitar hablar, pensar y tener sentimientos sobre el evento traumático
- Evitar recordatorios del evento (lugares y personas conectadas a lo ocurrido)
- Emociones restringidas; entumecimiento emocional
- Sentir desconexión y alejamiento de otras personas; aislamiento social
- Perder interés en actividades normalmente placenteras

Reacciones físicas:

- Estar constantemente "a la caza" de peligro, fácilmente sobresaltado/a o nervioso/a
- Irritabilidad o episodios de enojo, sentirse "al borde"
- Dificultad durmiendo, problemas de concentración o de

Las familias de los trabajadores también pueden ser expuestas

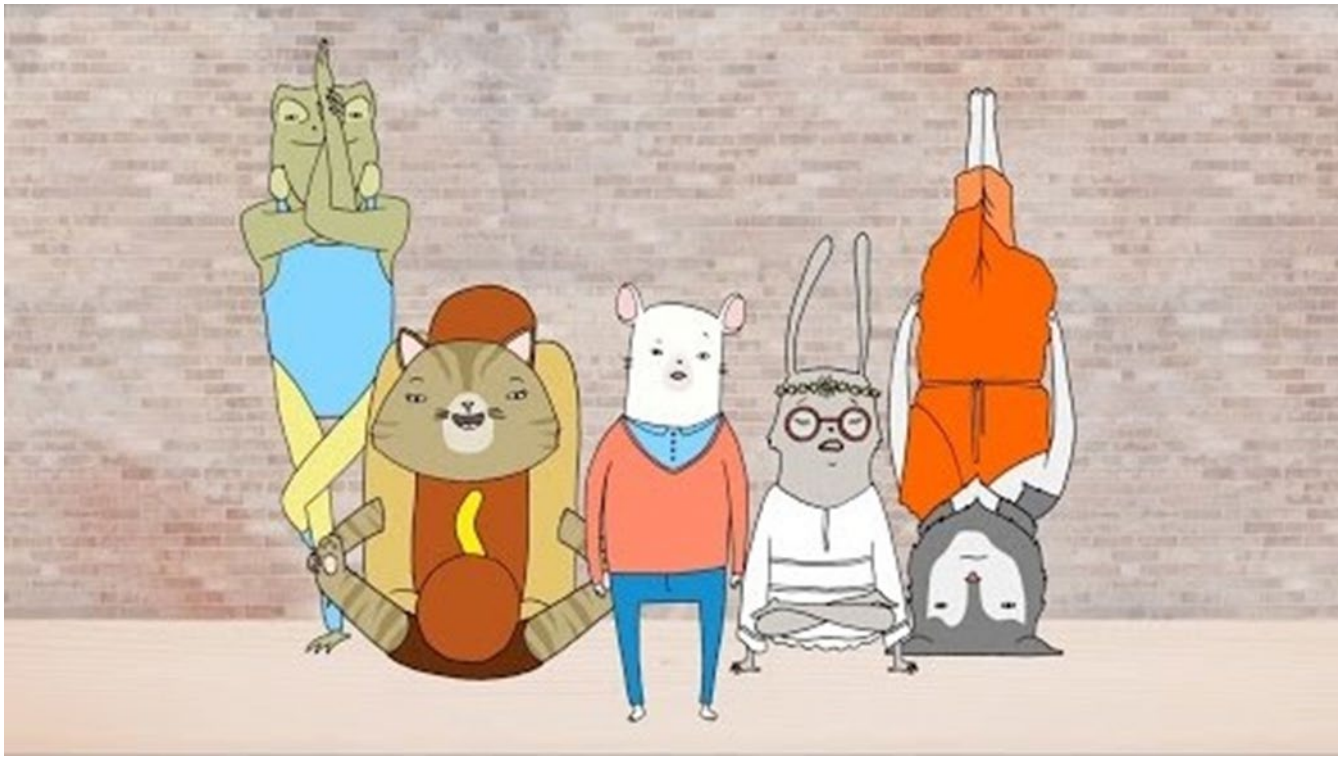


La app de SAMHSA

SAMHSA (Substance Abuse and Mental Health Services Administration) cuenta con una aplicación para casos de desastre que permite:

- Acceder a recursos y un directorio de proveedores de servicios de salud del comportamiento.
- Descargar información en teléfonos en casos de conectividad limitada a Internet.
- Enviar información a colegas.
- http://store.samhsa.gov/product/samhsa-disaster

Tutoriales de YouTube que enseñan habilidades como la meditación para enfrentar situaciones difíciles



https://youtu.be/o-kMJBWk9E0

Hojas de datos de AFSCME por sector

https://afscmestaff.org/health-safety/fact-sheets/

1. Preparación del lugar de trabajo
2. Limpieza y descontaminación
3. Fuerzas del orden
4. Sistema penitenciario
5. Asistencia social
6. Asistencia a largo plazo
7. PPE para trabajadores sanitarios

AFSCME
We Make America Happen

Disponibles en español y en inglés

ACTIVIDAD DE CLAUSURA

Inicie un plan de acción

Acción	Persona responsable	Pasos a seguir	Fecha de finalización	Notas

- Las acciones pueden ser individuales o colectivas (para toda la organización).
- Lo importante es tener un proceso, responsabilidades y un plan de trabajo factible.

Siglas

- CDC Centers for Disease Control and Prevention (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades)
- EPA U.S. Environmental Protection Agency (Agencia de Protección Ambiental de EE. UU.)
- HEPA High-efficiency particulate air ([filtro] de aire particulado de alta eficiencia)
- HHS U.S. Department of Health and Human Services (Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU.)
- JCAHO Joint Commission on Accreditation of Healthcare Organizations (Comisión Conjunta de Acreditación de Organizaciones de Atención Médica)
- LRN Laboratory Response Network (Red de Laboratorios de Respuesta)
- NIOSH National Institute for Occupational Safety and Health (Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional)
- OSH Act Occupational Safety and Health Act of 1970 (Ley de Seguridad y Salud Ocupacional de 1970)
- OSHA Occupational Safety and Health Administration (Administración de Seguridad y Salud Ocupacional)
- PAPR Powered air-purifying respirator (Respirador con purificador de aire motorizado)
- PPE Personal Protective Equipment (equipo de protección personal)
- SNS Strategic National Stockpile (Reserva Nacional Estratégica)
- WHO World Health Organization (Organización Mundial de la Salud, OMS)

En conclusión

- Agradecemos mucho su participación en este programa. Esperamos que pueda beneficiarse de un mayor conocimiento de los métodos que se pueden utilizar para protegerse a sí mismo y a sus compañeros del virus que produce COVID-19. Le invitamos a que comparta estos materiales con sus compañeros de trabajo, supervisores y líderes en su organización.

Si desea mayor información

- Centers for Disease Control and Prevention (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, CDC) http://www.cdc.gov
- Occupational Safety and Health Administration (Administración de Seguridad y Salud Ocupacional, OSHA) http://www.osha.gov
- World Health Organization (Organización Mundial de la Salud, OMS) http://www.who.int/en/
- National Institute for Occupational Safety and Health (Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional, NIOSH) http://www.cdc.gov/NIOSH/
- NIEHS Worker Training Program (Programa de capacitación para trabajadores de NIEHS) https://tools.niehs.nih.gov/wetp/index.cfm?id=2554

¿Por qué se ha creado esta herramienta de capacitación?

Esta herramienta de capacitación ha sido creada por la NIEHS National Clearinghouse for Worker Safety and Health Training (Agencia Nacional de Divulgación de Información de Salud y Seguridad para la Capacitación de Trabajadores de NIEHS) en el marco de un contrato (HHSN273201500075U) del National Institute of Environmental Health Sciences Worker Training Program (Programa de Capacitación de Trabajadores (WTP) del Instituto Nacional de Ciencias de la Salud Ambiental).

Desde 1987 el WTP ha capacitado a más de dos millones de personas pertenecientes a equipos de socorro y trabajadores que manejan residuos peligrosos para hacer su trabajo con seguridad. El WTP es parte del Department of Health and Human Services, que es una agencia de cooperación bajo el anexo de apoyo a la seguridad y salud de los trabajadores del plan de respuesta nacional. Como parte del esfuerzo coordinado, la National Clearinghouse trabajó con el WTP de NIEHS para elaborar esta herramienta de orientación para aquéllos que pudieran estar expuestos al COVID-19 (coronavirus).