



COVID-19

CÓMO USAR ESTA CHARLA DE LA CAJA DE HERRAMIENTAS:

En esta charla de la caja de herramientas se resumen los procedimientos y las salvaguardas esenciales de seguridad para proteger a los empleados de la COVID-19. **En cada sitio de trabajo deberá designarse a una persona que se ocupe específicamente de los asuntos relacionados con la COVID-19 (que podría ser el Oficial de Salud y Seguridad), para ayudar con el cumplimiento de estas medidas.**

Por favor, observe que: El propósito de este documento no es reemplazar ninguno de los procedimientos formalizados, vigentes en la actualidad en el sitio de trabajo.

Para limitar la propagación de la COVID-19, no les pase este documento a los trabajadores para que lo firmen, como se ha hecho con otras charlas de la caja de herramientas del LHSFNA.

Comuníquese con la División de Salud y Seguridad Ocupacional del LHSFNA por el 202-628-5465 si desea hacer preguntas o comentarios o solicitar más ayuda. Puede pedir otras charlas de la caja de herramientas del Fondo en: www.lhsfna.org o llamando al número mencionado.

ANTECEDENTES:

Diferencia entre el nuevo coronavirus (nCoV) y la COVID-19

Coronavirus: es una familia de virus, con diferentes tipos. Este nuevo coronavirus, que suele llamarse el nuevo coronavirus, es el SARS-CoV-2. La enfermedad que causa —y los síntomas asociados con ella— es la COVID-19.

SIGNOS Y SÍNTOMAS DE LA COVID-19

Enfermedad respiratoria, de leve a grave, con síntomas como:

- ▶ Fiebre o escalofríos
- ▶ Tos
- ▶ Falta de aire o dificultad para respirar
- ▶ Cansancio
- ▶ Dolores musculares o en todo el cuerpo
- ▶ Dolor de cabeza
- ▶ Pérdida del olfato o el gusto
- ▶ Dolor de garganta
- ▶ Congestión o goteo nasal
- ▶ Náusea o vómitos
- ▶ Diarrea

Estos síntomas y signos pueden aparecer entre 2 y 14 días después de la exposición. Si tiene alguno de estos síntomas mientras está trabajando, alerte a su supervisor de inmediato, salga de su trabajo y llame a su proveedor de servicios médicos. **Los signos y síntomas de alerta que exigen una respuesta urgente son: dificultad para respirar, dolor persistente en el pecho, confusión o lentitud, y palidez en los labios o la cara.**

SI USTED ESTÁ ENFERMO, HA ESTADO EXPUESTO O SOSPECHA QUE ESTUVO EXPUESTO

Avísele de inmediato a su proveedor de servicios médicos si tiene síntomas, si piensa que está infectado con el virus o si estuvo expuesto a alguien que lo tiene. **Si piensa que estuvo expuesto en el trabajo, avísele a su supervisor inmediatamente.** Siga estos pasos:

- ▶ Quédese en casa, excepto para recibir cuidados médicos
- ▶ Manténgase en contacto con su proveedor de servicios médicos (llame antes de ir a verlo)
- ▶ Evite usar el transporte público
- ▶ Aléjese de otras personas lo más posible y practique el autoaislamiento
- ▶ Cúbrase la boca y la nariz cuando tosa o estornude
- ▶ Practique buena higiene de las manos; si no hay agua y jabón, use desinfectante para las manos
- ▶ Cuando esté cerca de otras personas, use una mascarilla para la cara, si la tiene, incluso en el consultorio del médico
- ▶ Trate de no tocarse los ojos, la nariz, la boca y la cara si no se ha lavado las manos.

MEJORES PRÁCTICAS PARA REDUCIR SU RIESGO DE INFECCIÓN

- ▶ Manténgase sano durmiendo lo suficiente; siguiendo una dieta balanceada y saludable; evitando beber alcohol y consumiendo muchos líquidos.
 - Lávese las manos a menudo con agua y jabón, por lo menos durante 20 segundos, en especial, después de haber estado en un lugar público o después de toser, estornudar o soplarse la nariz.
 - Si no hay agua y jabón, use desinfectante para las manos que contenga por lo menos 60% de alcohol. Cubra todas las partes de las manos y frótelas entre ellas hasta que se sientan secas.
- ▶ Trate de no tocarse los ojos, la nariz, la cara y la boca si no se ha lavado las manos.
- ▶ Evite el contacto cercano (menos de 6 pies) con otras personas — practique el distanciamiento social (6 pies o más de distancia), tanto como sea posible.
- ▶ Si la COVID-19 se está propagando activamente en su comunidad o lugar de trabajo, evite el contacto con personas que tengan la enfermedad o con exposición confirmada al virus. Esto es particularmente importante para las personas que tienen mayor riesgo de sufrir graves complicaciones de salud.
- ▶ Cúbrase la nariz y la boca cuando tose o estornuda. Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo desechable cuando tosa o estornude o use la parte interna del codo flexionado. Deseche los pañuelos usados en la basura.
- ▶ Si en su trabajo está permitido el uso voluntario de respiradores N95:
 - Verifique que se ajusta bien a su cara
 - Verifique que no queden espacios entre el respirador y la cara
 - Toque solo las bandas elásticas
 - Guárdelo en una bolsa cuando no lo esté usando

INFORMACIÓN RÁPIDA

Propagación de la enfermedad sin tener síntomas

Asintomático quiere decir no mostrar síntomas de una enfermedad. Se considera que una persona es asintomática si se ha recuperado y ya no tiene síntomas O si tiene una enfermedad, pero no presenta síntomas. Es posible que una persona tenga la COVID-19, no presente síntomas y transmita la enfermedad a otros.

ORIENTACIÓN GENERAL PARA EVITAR LA EXPOSICIÓN Y LIMITAR LA TRANSMISIÓN DEL VIRUS EN EL SITIO DE TRABAJO

Estos procedimientos abarcan todas las áreas de trabajo —incluso los tráileres, las entradas, el equipo, los vehículos, etc.— y se anunciarán en todos los puntos de entrada y a través de toda la obra.

- ▶ No le dé la mano a nadie ni tenga ningún contacto físico con otras personas.
- ▶ Lávese las manos a menudo con agua y jabón, por lo menos durante 20 segundos o utilice un desinfectante para las manos que contenga no menos 60% de etanol o 70% de isopropanol.
- ▶ Las oficinas en la obra, los tráileres y espacios similares ahora se consideran como espacios cerrados restringidos cuyo acceso está permitido solo al personal autorizado.
- ▶ Cumpla con todos los procedimientos establecidos de limpieza, desinfección y descontaminación del sitio de trabajo.
- ▶ Cumpla con la norma de “No reunirse” y la “Regla de los 6 pies” que obligan al distanciamiento social. Mantenga una distancia mínima de seis pies con respecto a otras personas, en todo momento, a menos que la tarea exija otra cosa.
 - Todas las reuniones de las cuadrillas y las charlas de caja de herramientas se harán al aire libre y de acuerdo a los protocolos de distanciamiento social.
 - Evite las conversaciones cara a cara. Las situaciones críticas que exigen las conversaciones en persona, deberán hacerse de acuerdo a la norma de distanciamiento social.
 - Mantenga el distanciamiento social durante los descansos y el almuerzo. Los sitios grandes de reunión en la obra serán eliminados y reemplazados con áreas de descanso pequeñas, con pocos asientos.
- ▶ Notifique si algunos de los baños necesitan limpieza o si en alguno de los puntos de lavado de las manos hace falta jabón, desinfectante o toallas de papel.
- ▶ Se recomienda usar siempre protección para los ojos (por ejemplo, anteojos de seguridad/protectores faciales).
- ▶ Cuando entre en una máquina o vehículo, si no está seguro de haber sido la última persona que estuvo adentro, limpie con desinfectante el interior y los tiradores de las puertas antes de entrar.
- ▶ Para evitar la contaminación externa, recomendamos que todos lleven su comida de la casa. Use su botella de agua personal y no se la preste a nadie.

INFORMACIÓN RÁPIDA

¿Cómo se trata la COVID-19?

Actualmente no hay vacuna ni tratamiento específico para la COVID-19. Los hospitales pueden dar solamente cuidados de apoyo.

- ▶ Para evitar la propagación del virus, retire sus objetos personales del lugar donde ha estado. NO RESPONSABILICE a otros de que muevan, desempaquen o empaquen sus pertenencias.

EVALUACIÓN DE LOS SÍNTOMAS ANTES DE CADA TURNO

Antes de empezar su turno, podría pedírsele a cada empleado que certifique ante su supervisor que:

- ▶ No ha tenido signos de fiebre, es decir, una temperatura medida de 100.4 o más, tos o dificultad para respirar, dentro de las 24 horas anteriores.
- ▶ No ha tenido “contacto estrecho” con una persona diagnosticada con la COVID-19. “Contacto estrecho” significa vivir en la misma casa con una persona cuyo resultado a una prueba para detectar la enfermedad dio un resultado positivo; no ha cuidado a una persona con un resultado positivo para la COVID-19; no ha estado dentro de una distancia de 6 pies de una persona con un resultado positivo a la COVID-19 por alrededor de 15 minutos, ni ha estado en contacto directo con secreciones (por ejemplo, no ha usado los mismos cubiertos, nadie le ha tosido encima) de una persona con un resultado positivo a la COVID-19.
- ▶ No ha recibido instrucciones de su médico ni de un funcionario de salud pública local de autoaislarse o de ponerse en cuarentena.

A las personas que trabajan en espacios reducidos o en un edificio cerrado podría medirles la temperatura un profesional médico o una persona capacitada, siempre que esos exámenes se hagan fuera de los espacios públicos para respetar la privacidad y los resultados se mantengan como confidenciales.

A los empleados que presenten síntomas o que no puedan autocertificarse se les pedirá que dejen el sitio de trabajo, que busquen atención médica y le pidan a su proveedor de servicios médicos hacerles los exámenes aplicables. No podrán regresar al sitio de trabajo hasta tanto no reciban la autorización emitida por un profesional médico. **¡Si usted o alguien de su familia se siente enfermo, deberá quedarse en casa!**

DEBATE Y PREGUNTAS

1. ¿Qué debe hacer si se siente enfermo?
2. ¿Cuándo se aplica la norma de “No reunirse” o la “Regla de los 6 pies” en el lugar de trabajo?

CONCLUSIONES

1. Si está sintiendo síntomas de la COVID-19, alerte a su proveedor de cuidados médicos, a su supervisor y no vaya a trabajar.
2. Aunque usted no tenga síntomas, podría transmitirles la COVID-19 a otros.
3. Siga las buenas prácticas para lavarse las manos y la Regla de los 6 pies, cuando esté en el sitio de trabajo para limitar su riesgo de infectarse o de transmitir el virus.

Fecha: _____

Instructor: _____

Para limitar la propagación de la COVID-19, no les pase este documento a los trabajadores para que lo firmen, como se ha hecho con otras charlas de la caja de herramientas del LHSFNA.