

Lista de Verificación sobre el COVID-19 para Empleadores y Trabajadores

Conozca los síntomas de COVID-19

- Tos;
- Fiebre;
- Falta de aliento, dificultad para respirar; y
- Los primeros síntomas pueden incluir escalofríos, dolores corporales, dolor de garganta, dolor de cabeza. Si desarrolla fiebre y síntomas de enfermedad respiratoria, **NO VAYA A TRABAJAR** y llame a su proveedor de atención médica de inmediato. Haga lo mismo si entra en contacto cercano con alguien que presente estos síntomas.

Responsabilidades del Empleador

- Desarrollar un plan de acción contra la exposición al COVID-19.
- Realizar reuniones de seguridad (charlas preventivas) por teléfono si es posible. De lo contrario, indique a los trabajadores que mantengan al menos 6 pies de distancia entre ellos. El capataz/supervisor controlará la asistencia verbalmente en lugar de que los empleados firmen una hoja de asistencia.
- Limitar el acceso al centro laboral y al tráiler de la obra sólo a quienes sean necesarios para el trabajo.
- Evaluar a todos los visitantes previamente para asegurarse de que no presenten síntomas de COVID-19.
- Pedir a los empleados, contratistas y visitantes que presenten síntomas que abandonen el lugar de trabajo y regresen a sus casas.
- Proporcionar desinfectante para manos y mantener hojas de datos de seguridad de todos los desinfectantes utilizados en el sitio.
- Proporcionar equipo de protección personal (EPP) específico a cualquier empleado asignado a tareas de limpieza/desinfección.
- Hable con sus asociados comerciales sobre sus planes de respuesta al COVID-19. Comparta las mejores prácticas con otros negocios de su comunidad (especialmente aquellos en su cadena de suministro), cámaras de comercio y asociaciones para mejorar los esfuerzos de respuesta de la comunidad.

Responsabilidades del Trabajador

- Familiarícese con el Plan de Acción de Exposición y siga todos los elementos del Plan.
- Practique una buena higiene: lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Si no están disponibles, use un desinfectante para manos a base de alcohol con al menos un 60% de alcohol.
- Evite tocarse la cara, los ojos, la comida, etc. con las manos sin lavar.

Limpieza / desinfección de sitios de trabajo y otras medidas de protección

- Limpie y desinfecte las herramientas y equipos de uso frecuente de manera regular.
 - Esto incluye otros elementos del sitio de trabajo cuando sea posible.
 - Los trabajadores deben hacer lo mismo regularmente en sus áreas de trabajo asignadas.
- Limpie los espacios compartidos, como los remolques y los lugares de descansos/almuerzos al menos una vez al día.
- Mantenga al menos 6 pies de distancia física mientras esté en espacios compartidos.
- Desinfecte las superficies compartidas (manijas de las puertas, controles de maquinaria, etc.) de manera regular.
- De ser posible, evite compartir herramientas con compañeros de trabajo. Si no, desinfectelos antes y después de cada uso.
- Haga arreglos en el lugar de trabajo para que los baños portátiles sean limpiados por la compañía que los arrienda al menos dos veces por semana y que sean desinfectados en el interior.
- Cualquier basura recolectada del lugar de trabajo debe ser cambiada frecuentemente por alguien que use guantes.

Equipo de protección personal y controles de prácticas laborales alternativas

- Proporcione y use el EPP adecuado.
- Mantenga el polvo bajo control mediante el uso de controles de ingeniería y prácticas de trabajo, específicamente mediante el uso de sistemas de rociado de agua y recolección de polvo.

Charla Previa sobre COVID-19

¿Qué es COVID-19?

El nuevo coronavirus, COVID-19, es uno de los siete tipos de coronavirus humanos conocidos. El COVID-19, al igual que los coronavirus MERS y SARS, probablemente evolucionó a partir de un virus hallado previamente en animales. Los coronavirus conocidos restantes causan un porcentaje significativo de resfriados en adultos y niños, y estos no son una amenaza grave para los adultos sanos.

Según los informes, los pacientes con infección confirmada por COVID-19 han tenido una enfermedad respiratoria de leve a grave con síntomas como fiebre, tos y dificultad para respirar.

Según el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU. - Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades ("CDC"), las autoridades chinas identificaron un brote causado por un nuevo coronavirus. El virus puede causar enfermedad respiratoria leve a severa. El brote comenzó en Wuhan, provincia de Hubei, China, y se ha extendido a un número creciente de otros países, incluido Estados Unidos.

¿Cómo se propaga COVID-19?

COVID-19, como otros virus, puede propagarse entre las personas. Las personas infectadas pueden transmitir COVID-19 a través de sus secreciones respiratorias, especialmente cuando tosen o estornudan. Según los CDC, la propagación de persona a persona es más probable entre contactos cercanos (aproximadamente 6 pies). Se cree que la propagación de persona a persona ocurre principalmente a través de gotitas respiratorias producidas cuando una persona infectada tose o estornuda, como la gripe y otros patógenos respiratorios. Estas gotitas pueden caer en la boca o la nariz de las personas cercanas o posiblemente ser inhalada a los pulmones. Actualmente no está claro si una persona puede contraer COVID-19 al tocar una superficie u objeto que tiene el virus y luego tocarse la boca, la nariz o posiblemente los ojos.

Al evaluar los riesgos potenciales, los empleadores deben considerar si sus trabajadores pueden encontrarse con alguien infectado con COVID-19 en el ejercicio de sus funciones. Los empleadores también deben determinar si los trabajadores podrían estar expuestos a ambientes (por ejemplo, sitios de trabajo) o materiales (por ejemplo, muestras de laboratorio, desechos) contaminados con el virus.

Dependiendo del entorno laboral, los empleadores también pueden confiar en la identificación de personas enfermas que tienen signos, síntomas y/o antecedentes de viaje a áreas afectadas por el COVID-19 que indican una posible infección con el virus. Así pueden identificar los riesgos de exposición para los trabajadores e implementar medidas de control apropiadas.

Hay mucho más que aprender sobre la transmisibilidad, la gravedad y otras características asociadas con el COVID-19 y las investigaciones están en curso.

COVID-19 Prevención y controles de prácticas laborales:

Responsabilidades del Trabajador

- Lávese las manos con frecuencia usando agua y jabón durante al menos 20 segundos. Cuando no estén disponibles el agua corriente y el jabón, use un desinfectante para manos a base de alcohol con al menos 60% de alcohol. Siempre lávese las manos que estén visiblemente sucias.
- Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo cuando tosa o estornude, o use la parte interna del codo.
- Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca con las manos sin lavar.
- Mantenga al menos 6 pies de separación de los demás mientras esté en espacios compartidos.
- Evitar el contacto cercano con personas que estén enfermas.

- Los empleados que tienen síntomas (es decir, fiebre, tos o falta de aire) deben notificar a su supervisor y quedarse en casa. **NO VAYAN A TRABAJAR.**
- Los empleados enfermos deben seguir los pasos recomendados por los CDC. Los empleados no deben volver a trabajar hasta que se cumplan los criterios para interrumpir el aislamiento en el hogar, en consulta con los proveedores de atención médica y los departamentos de salud estatales y locales.

Prácticas Generales en el Sitio de Trabajo y la Oficina

- Limpie y desinfecte objetos y superficies que se tocan con frecuencia, como estaciones de trabajo, teclados, herramientas manuales, teléfonos, pasamanos y manijas de puertas. Las superficies sucias se pueden limpiar con agua y jabón antes de la desinfección. Para desinfectar, use productos que cumplan con los requisitos de la EPA para ser usados contra la cubierta externa del SARS-CoV-2, la causa del COVID-19, y que sean apropiados para la superficie.
- Evite el uso de teléfonos, escritorios, oficinas u otras herramientas y equipos de trabajo de otros empleados cuando sea posible. Si es necesario, límpielos y desinfectelos antes y después de usarlos.
- Limpie y desinfecte las herramientas y equipos de uso frecuente de manera regular.
 - Esto incluye otros elementos del sitio de trabajo cuando sea posible.
 - Los empleados deben hacer lo mismo regularmente en sus áreas asignadas de trabajo.
- Limpie los espacios compartidos, como los remolques y las zonas de descansos y almuerzo al menos una vez al día.
- Desinfecte las superficies compartidas de manera regular (manijas de las puertas, controles de maquinaria, etc.)
- De ser posible, evite compartir herramientas con compañeros de trabajo. Si no, desinfectelos antes y después de cada uso.
- Haga arreglos para que la compañía que arrienda los baños portátiles en el lugar de trabajo los limpie al menos dos veces por semana y los desinfecte en su interior.
- Cualquier basura recolectada del lugar de trabajo debe ser cambiada frecuentemente por alguien que use guantes.
- Además del EPP regular para los trabajadores que participan en diversas tareas (protección contra caídas, cascos, protección auditiva), los empleadores también proporcionarán:
 - Guantes: los guantes deben usarse siempre en el lugar de trabajo. El tipo de guante usado debe ser apropiado para la labor y compatible con los materiales manejados durante el trabajo. Cualquier tipo de guante es aceptable, incluso los guantes de lates, si normalmente no se requieren guantes para la tarea. Los guantes no deben ser compartidos.
 - Protección para los ojos: la protección para los ojos debe usarse siempre mientras se está en el sitio.