



National Institute of
Environmental Health Sciences
Worker Training Program

NIEHS COVID-19

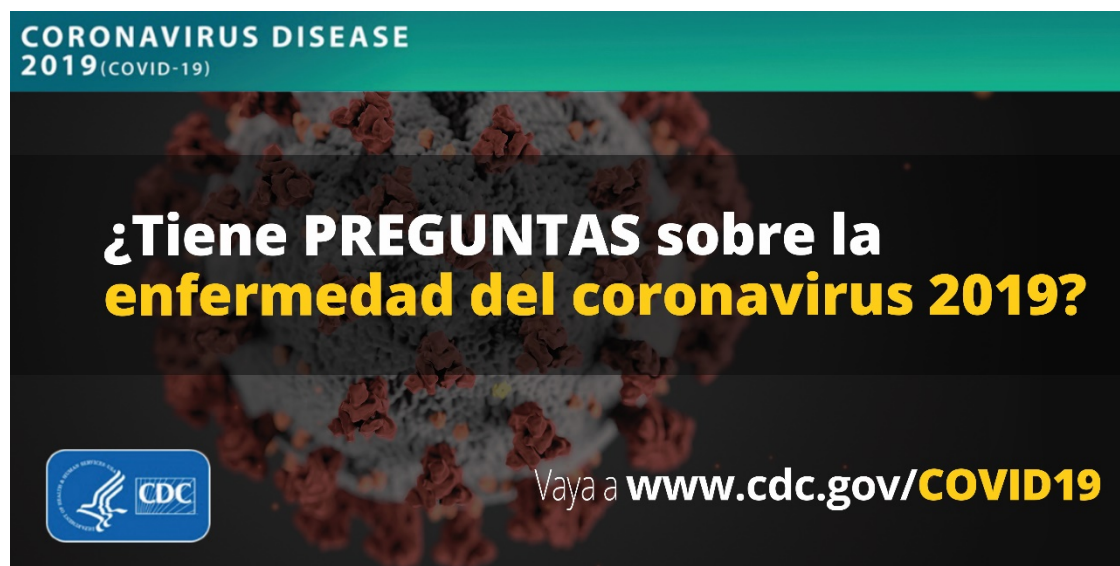
Desarrollo de programas para proteger a los trabajadores del COVID-19 en el lugar de trabajo



Abril 2021

Desarrollo de programas para proteger a los trabajadores del COVID-19 en el lugar de trabajo

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.



Desarrollo de programas para proteger a los trabajadores del COVID-19 en el lugar de trabajo

Meta y objetivos de aprendizaje

Meta: Aumentar la sensibilización en salud y seguridad para los trabajadores 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.

Desarrollo de programas para proteger a los trabajadores del COVID-19 en el lugar de trabajo

¡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** cómo ponerse y quitarse el equipo de protección y los respiradores, y practicar los procedimientos de descontaminación hasta que el personal pueda demostrar competencia y confianza.



Desarrollo de programas para proteger a los trabajadores del COVID-19 en el lugar de trabajo

Infraestructura vital



Desarrollo de programas para proteger a los trabajadores del COVID-19 en el lugar de trabajo

¿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

Conversación para romper el hielo

¿Qué preocupaciones tiene sobre el COVID-19:

1. ¿En el trabajo?
2. ¿En la casa?
3. ¿En la comunidad?



Desarrollo de programas para proteger a los trabajadores del COVID-19 en el lugar de trabajo

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.

Desarrollo de programas para proteger a los trabajadores del COVID-19 en el lugar de trabajo

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 para negarse a trabajar implican que:

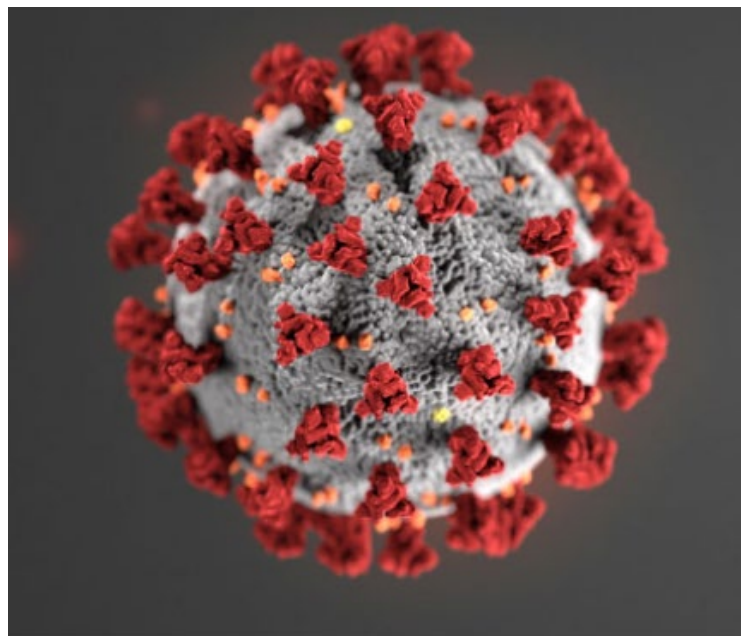
1. La negativa se haga de buena fe. No tiene que involucrar un riesgo “serio”.
2. Sea una acción consensuada: tiene que involucrar a más de un trabajador.
3. No viole una cláusula de “no huelga” en un contrato sindical.



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

Desarrollo de programas para proteger a los trabajadores del COVID-19 en el lugar de trabajo

¿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 a través de inhalación.
- Si los seres humanos tienen inmunidad, es muy poca

Información detallada:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>

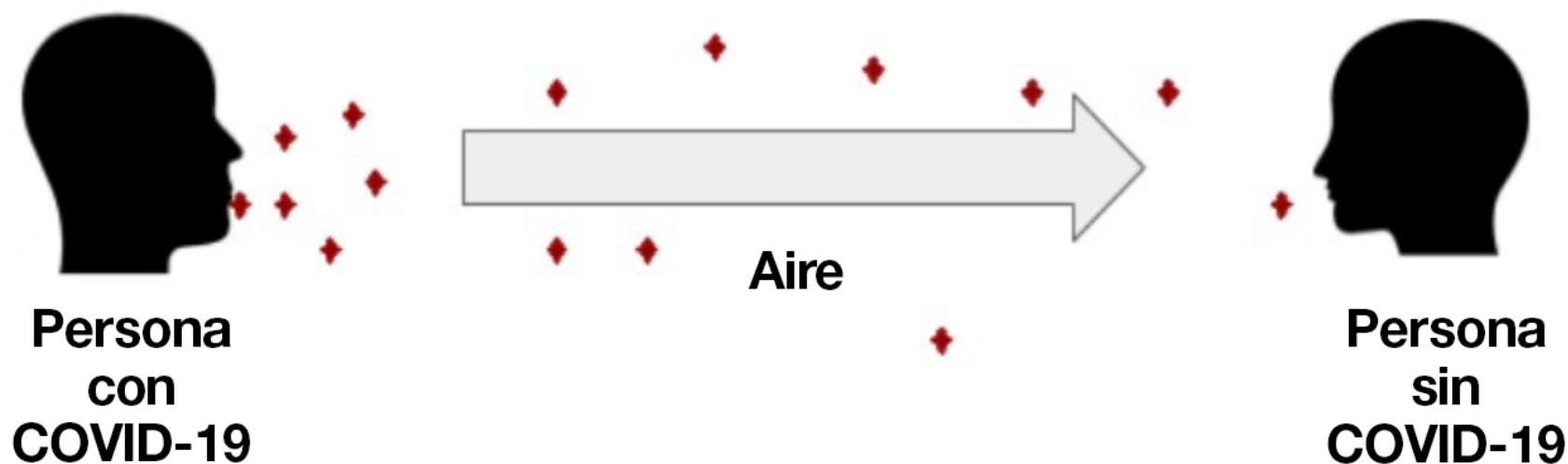
Desarrollo de programas para proteger a los trabajadores del COVID-19 en el lugar de trabajo

La propagación del virus por medio de pequeñas partículas aerotransportadas requiere 3 elementos

(1) Fuente

(2) Vía

(3) Receptor



Desarrollo de programas para proteger a los trabajadores del COVID-19 en el lugar de trabajo

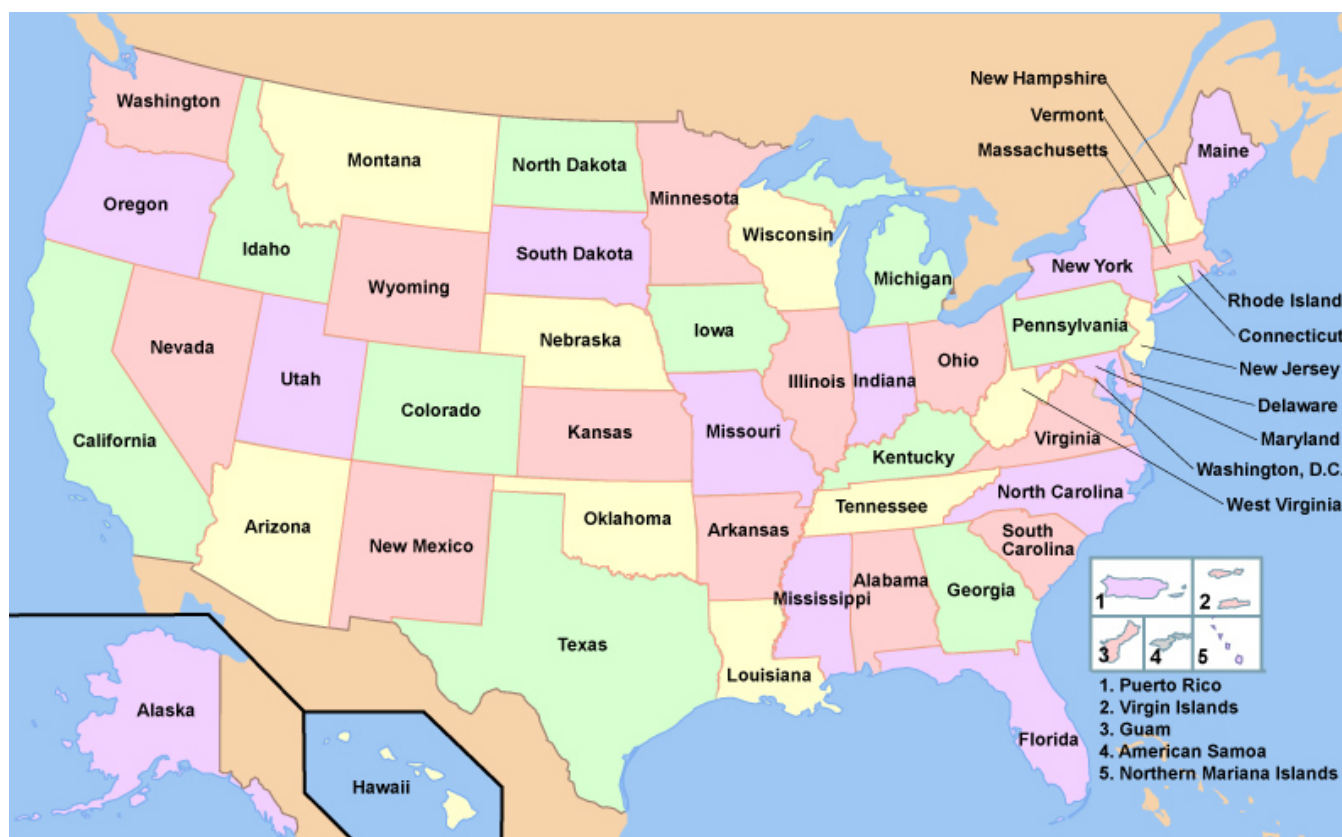
Factores de elevado riesgo de exposición

- 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.



Desarrollo de programas para proteger a los trabajadores del COVID-19 en el lugar de trabajo

A nivel de condado– haga clic para ver la información actual



<https://covid.cdc.gov/covid-data-tracker/#county-view>

Desarrollo de programas para proteger a los trabajadores del COVID-19 en el lugar de trabajo

¿Qué pueden hacer los trabajadores para protegerse?

- Estar informados y preparados.
- Llevar puesta una cubierta facial o respirador.
- Practicar el distanciamiento social (mínimo 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.



Desarrollo de programas para proteger a los trabajadores del COVID-19 en el lugar de trabajo

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

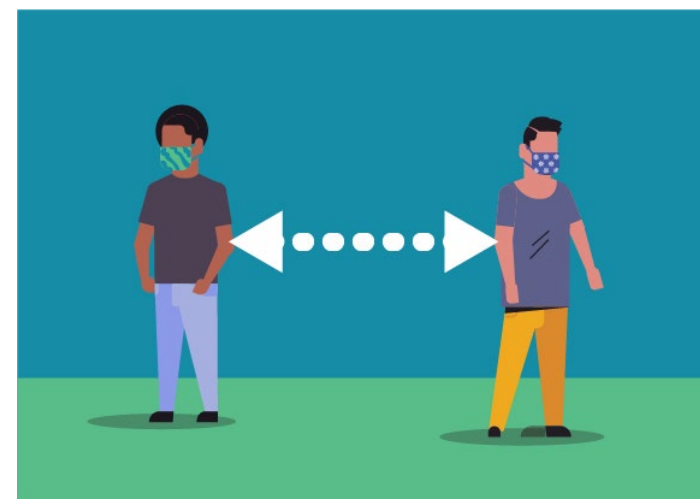
- El agua y jabón son más eficaces
- Asegúrese de que el hand sanitizer (desinfectante para las manos) contenga al menos un 60% de alcohol.



Desarrollo de programas para proteger a los trabajadores del COVID-19 en el lugar de trabajo

Principios generales – protección de los trabajadores

- Mejorar la ventilación y la filtración de aire interior.
- 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.
- Mantener todo limpio.
- Aumentar la limpieza y desinfección general y meticulosa después de confirmar una exposición a COVID-19.



Desarrollo de programas para proteger a los trabajadores del COVID-19 en el lugar de trabajo

Cinco pasos para lavarse bien las manos

- **Mójese** las manos con agua (caliente o fría), cierre el grifo y enjabónese las.
- **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.
- **Séquese las** con una toalla limpia o al aire.



Desarrollo de programas para proteger a los trabajadores del COVID-19 en el lugar de trabajo



Department of Hospital Epidemiology
and Infection Control (HEIC)

Video: <https://youtu.be/lisgnbMfKvI>

Desarrollo de programas para proteger a los trabajadores del COVID-19 en el lugar de trabajo

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.



Desarrollo de programas para proteger a los trabajadores del COVID-19 en el lugar de trabajo

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.



Desarrollo de programas para proteger a los trabajadores del COVID-19 en el lugar de trabajo

Reanudación del trabajo tras un cierre o disminución

Discusión en grupos pequeños o grandes: ¿qué marchó bien / qué marchó mal?

- 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.
 - Mantener 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.

Desarrollo de programas para proteger a los trabajadores del COVID-19 en el lugar de trabajo

MÓDULO 1

VALORACIÓN DE RIESGO DE EXPOSICIÓN A SARS COV-2

Desarrollo de programas para proteger a los trabajadores del COVID-19 en el lugar de trabajo

Transmisión

COVID-19 se transmite de persona a persona principalmente a través de tos, estornudos y 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.

Desarrollo de programas para proteger a los trabajadores del COVID-19 en el lugar de trabajo

Transmisión asintomática y pre-sintomática

Un 30% o más de los casos de COVID-19 son **asintomáticos**: infectados pero sin síntomas. Aún pueden infectar a otros.

La infección **presintomática** es el periodo antes de que aparezcan los síntomas, suele ser de 2 a 5 días. Aún pueden infectar a otros.



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

- Los aerosoles que contienen el virus pueden permanecer suspendidos en el aire hasta por 3 horas según las condiciones en el espacio. Los aerosoles también pueden viajar más de seis pies.
- 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>

Desarrollo de programas para proteger a los trabajadores del COVID-19 en el lugar de trabajo

Tratamiento y vacunas

- A partir del 3 de abril de 2021, tres vacunas contra el COVID-19 han recibido la autorización para uso de emergencia por la FDA, con más en lista de espera.
- No hay cura, pero la FDA ha aprobado varios medicamentos para ayudar con el tratamiento para el COVID-19.
- El tratamiento es de respaldo.
- Las personas levemente enfermas de COVID-19 deben aislarse en casa durante su enfermedad.



Desarrollo de programas para proteger a los trabajadores del COVID-19 en el lugar de trabajo

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?

Desarrollo de programas para proteger a los trabajadores del COVID-19 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
- Transporte público

Ejemplos de actividades laborales

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



Desarrollo de programas para proteger a los trabajadores del COVID-19 en el lugar de trabajo

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



Desarrollo de programas para proteger a los trabajadores del COVID-19 en el lugar de trabajo

Alto potencial de exposición (continuación)

Ejemplos de ambientes de trabajo

- Otros tipos de centros de salud, hogares de ancianos, instituciones
- Transporte médico
- Centros correccionales
- 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



Desarrollo de programas para proteger a los trabajadores del COVID-19 en el lugar de trabajo

Alto potencial de exposición

Ejemplos de ambientes de trabajo

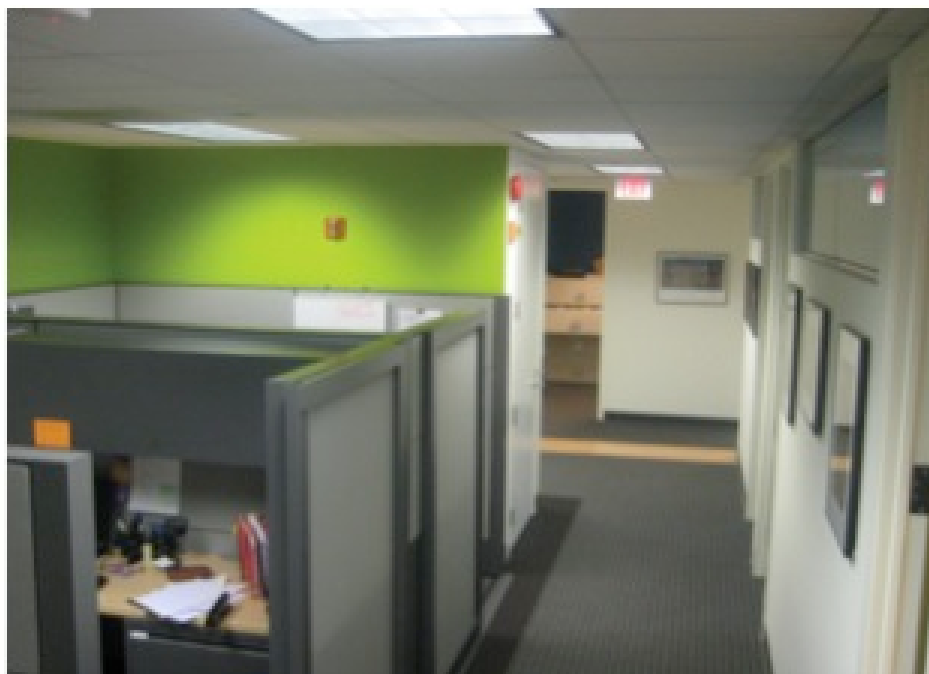
- Plantas procesadoras de alimentos
- Trabajadores agrícolas
- Transporte público
- Ocupaciones de visitas a domicilio
- Todo lugar de trabajo donde hay hacinamiento



Desarrollo de programas para proteger a los trabajadores del COVID-19 en el lugar de trabajo

Bajo potencial de exposición

En las ocupaciones con 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.



Desarrollo de programas para proteger a los trabajadores del COVID-19 en el lugar de trabajo

Caja de herramientas para COVID-19 del Programa de capacitación para trabajadores (WTP) del NIEHS

<https://tools.niehs.nih.gov/wetp/covid19worker/>

- Mejores prácticas de capacitación
- Hojas informativas sobre la prevención del COVID-19
- Información sobre vacunas
- Otros recursos



Desarrollo de programas para proteger a los trabajadores del COVID-19 en el lugar de trabajo

Recursos útiles

1. Lista integral de Alliance, un programa cooperativo de OSHA : CDC, NIOSH, FDA, OSHA y directrices específicas para determinadas industrias
https://tools.niehs.nih.gov/wetp/public/hasl_get_blob.cfm?ID=11923
2. American Industrial Hygiene Association (Asociación Estadounidense de Higiene Industrial), Back to Work Safely™ (De regreso al trabajo con seguridad) <https://www.backtoworksafely.org/>
3. National Safety Council SAFER Guides for Employers (Guías para empleadores SAFER del NSC) <https://www.nsc.org/work-safety/safety-topics/safe-actions-for-employee-returns-safer>

Desarrollo de programas para proteger a los trabajadores del COVID-19 en el lugar de trabajo

¿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.

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

Desarrollo de programas para proteger a los trabajadores del COVID-19 en el lugar de trabajo

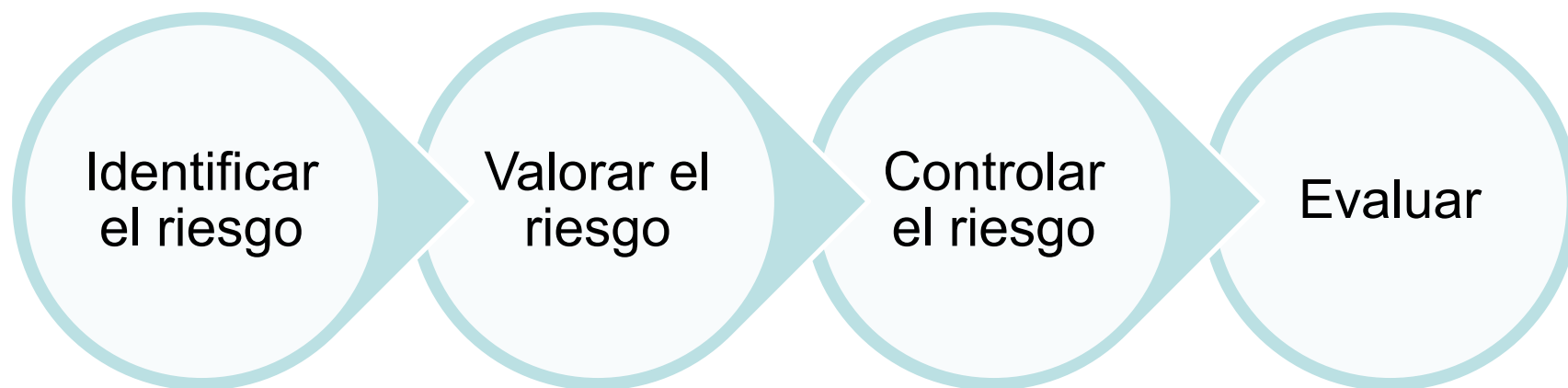
¿Ya se ha implementado un proceso que...

- 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?



Desarrollo de programas para proteger a los trabajadores del COVID-19 en el lugar de trabajo

Análisis de riesgos del trabajo



Desarrollo de programas para proteger a los trabajadores del COVID-19 en el lugar de trabajo

¿Cómo se documentaría la valoración?

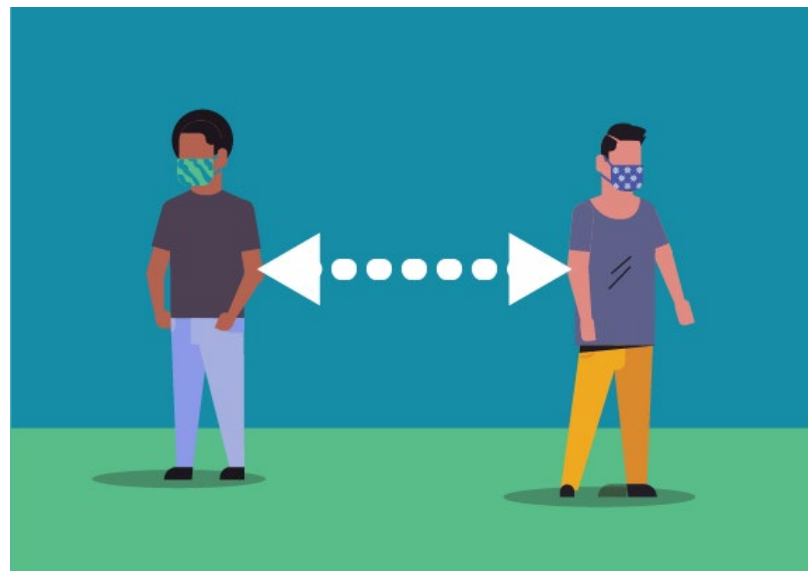
- Si es factible, tomar fotos.
- Debe hacerse por escrito.
- Debe ponerse a disposición de todos los empleados y partes interesadas de la organización.
- Debe describir la hora, el lugar y el método de valoración.

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

Desarrollo de programas para proteger a los trabajadores del COVID-19 en el lugar de trabajo

MÓDULO 2

PREVENCIÓN DE LA EXPOSICIÓN EN EL LUGAR DE TRABAJO



Desarrollo de programas para proteger a los trabajadores del COVID-19 en el lugar de trabajo

En resumen

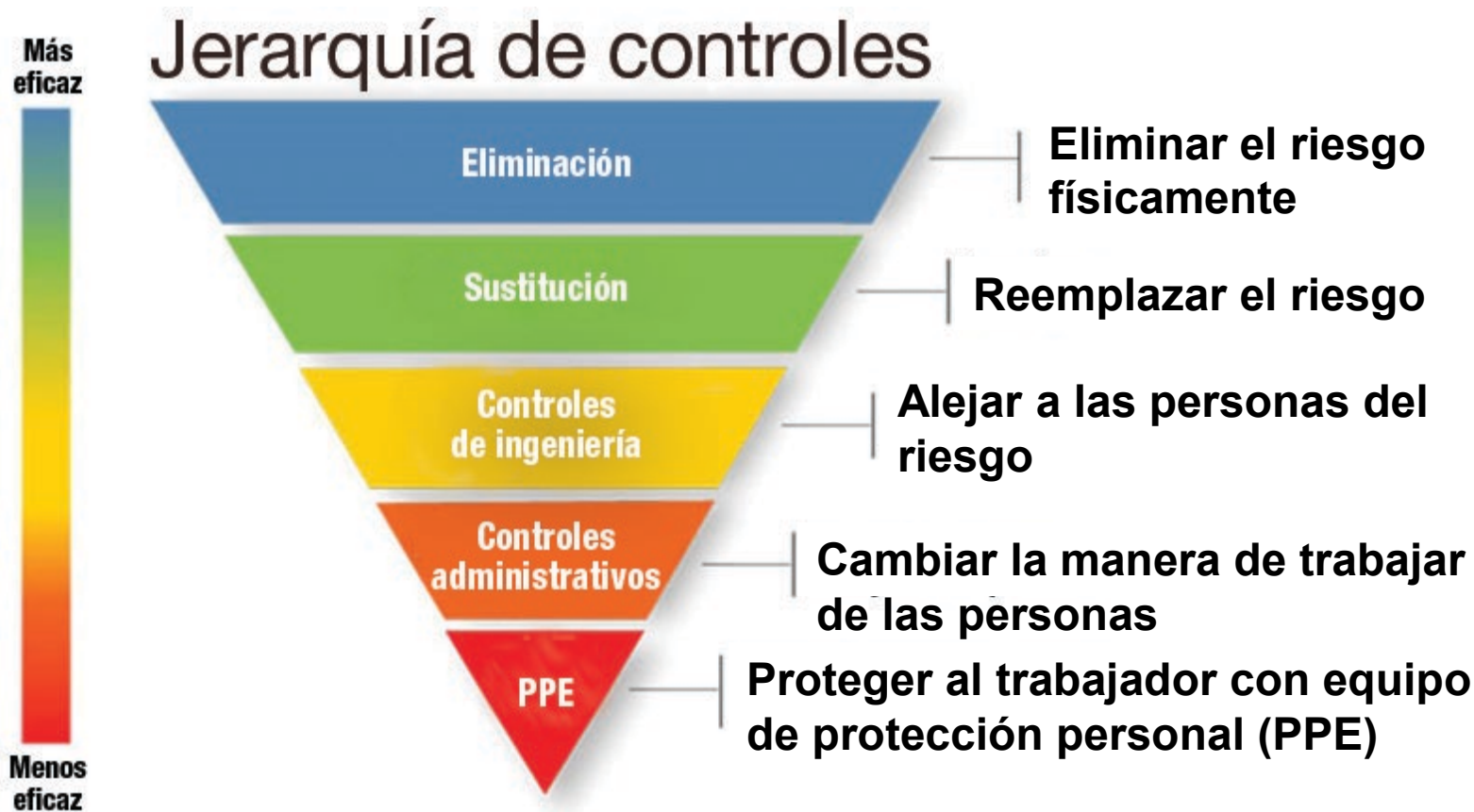
- Mejorar la ventilación y filtración de aire interno
- Mantener una distancia física de al menos 6 pies:
 - incluyendo barreras, señales
 - modificar los procedimientos laborales que requieren interacción humana
- Otras medidas incluyen una mayor limpieza y desinfección, el uso de PPE, respiradores, cubiertas faciales y capacitación.



Desarrollo de programas para proteger a los trabajadores del COVID-19 en el lugar de trabajo

Proteger a los trabajadores

Comience con el método más eficaz para proteger a los trabajadores



Desarrollo de programas para proteger a los trabajadores del COVID-19 en el lugar de trabajo

Selección e implementación de protecciones

Con los resultados del análisis de riesgos, determine la exposición potencial.

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

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

Desarrollo de programas para proteger a los trabajadores del COVID-19 en el lugar de trabajo

Higiéne básica y distanciamiento físico

- Quédese en casa si está enfermo.
- Lleve puesta una cubierta facial o un respirador.
- Lávese las manos o use hand sanitizer (desinfectante) con frecuencia y después de toser, estornudar, soplar 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).



Desarrollo de programas para proteger a los trabajadores del COVID-19 en el lugar de trabajo

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.



Desarrollo de programas para proteger a los trabajadores del COVID-19 en el lugar de trabajo

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 en general, la filtración, uso de purificadores de aire portátiles.
- Prepago electrónico de productos y servicios.



Desarrollo de programas para proteger a los trabajadores del COVID-19 en el lugar de trabajo

Priorización de controles de ingeniería para mejorar la calidad del aire interior



- HVAC = calefacción, ventilación y aire acondicionado

Desarrollo de programas para proteger a los trabajadores del COVID-19 en el lugar de trabajo

¡La ventilación y la filtración son clave para limpiar el aire!

- ¿Cuenta su lugar de trabajo con un sistema mecánico de calefacción, ventilación y aire acondicionado (HVAC):
 - ¿Cuánto aire se recircula?
 - ¿Qué porcentaje de aire exterior entra al edificio?



Se recomienda hacer de 5 a 6 renovaciones de aire por hora (ACH) dado que reemplazará cerca del 99% del volumen del aire en un espacio interior con aire fresco filtrado o el aire exterior cada 45-60 minutos.

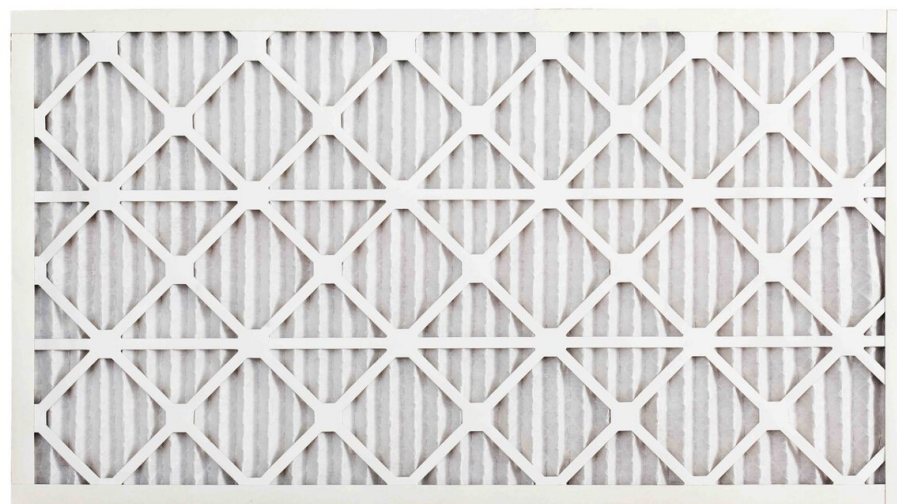
Verificar: Difusor de techo típico para suministro de aire. Asegúrese de que el aire sale del difusor colocando encima un pañuelo desechable. Si funciona correctamente, el difusor de escape/retorno debe hacer que el pañuelo desechable se le adhiera.

Desarrollo de programas para proteger a los trabajadores del COVID-19 en el lugar de trabajo

¿Qué significa la calificación MERV de un filtro?

MERV = valor de eficacia mínima reportado.

Los expertos recomiendan utilizar filtros con una calificación MERV de 13 o superior para el control del COVID-19, si los sistemas del edificio pueden manejarlo.





Desarrollo de programas para proteger a los trabajadores del COVID-19 en el lugar de trabajo

Uso de purificadores de aire portátiles

- Use purificadores de aire portátiles cuando no es posible mejorar los sistemas de ventilación.
- Ellos captan el aire hacia la unidad a través de un filtro que recoge partículas, luego sacan el aire limpio a la habitación.

Los purificadores de aire portátiles pueden filtrar virus del aire en espacios que no cuentan con sistemas de ventilación mecánicos.



Desarrollo de programas para proteger a los trabajadores del COVID-19 en el lugar de trabajo

Uso de luz ultravioleta (UV)

- UVGI – irradiación germicida ultravioleta superior
- La desinfección de aire con el sistema UV superior es segura y eficaz para desinfectar el aire cuando se instala y da mantenimiento adecuadamente. Es vital contar con un consultor experto.
- La UV-C de 200 a 280 nanómetros inactiva virus, bacterias, moho y hongos.



Dispositivos UVGI en un aula de clases, (Foto cortesía de UV Resources, <https://uvresources.com>)

Advertencia: La luz UV puede provocar daño ocular permanente y cáncer de la piel si no se instala y se le da mantenimiento adecuadamente.



Desarrollo de programas para proteger a los trabajadores del COVID-19 en el lugar de trabajo

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



Desarrollo de programas para proteger a los trabajadores del COVID-19 en el lugar de trabajo

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.



Desarrollo de programas para proteger a los trabajadores del COVID-19 en el lugar de trabajo

Controles administrativos adicionales

Cleveland Clinic

COVID-19
Coronavirus

Precauciones para visitas durante brote de COVID-19



NO VISITE
Si está enfermo, tiene fiebre o un caso confirmado de COVID-19, no visite ni acompañe a un paciente.



CUMPLA EL HORARIO DE VISITAS
No se permiten visitas de 10:00 p.m. a 8:00 a.m. a menos que se acompañe a un paciente de nuevo ingreso.



VISITAS LIMITADAS
Pacientes sólo podrán tener hasta 2 visitas con ellos en todo momento. Las visitas deben tener de 16 años en adelante.



DEBE LAVARSE LAS MANOS
Solicitamos a las visitas lavarse las manos (o usar desinfectante) antes y después de salir de las habitaciones y edificios del hospital.



EXCEPCIONES ESPECIALES
Visitas pueden hablar con el personal de atención sobre excepciones y circunstancias especiales.

Gracias por ayudarnos a protegernos unos a otros.



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

Desarrollo de programas para proteger a los trabajadores del COVID-19 en el lugar de trabajo

Ajustar políticas empresariales para reducir la exposición

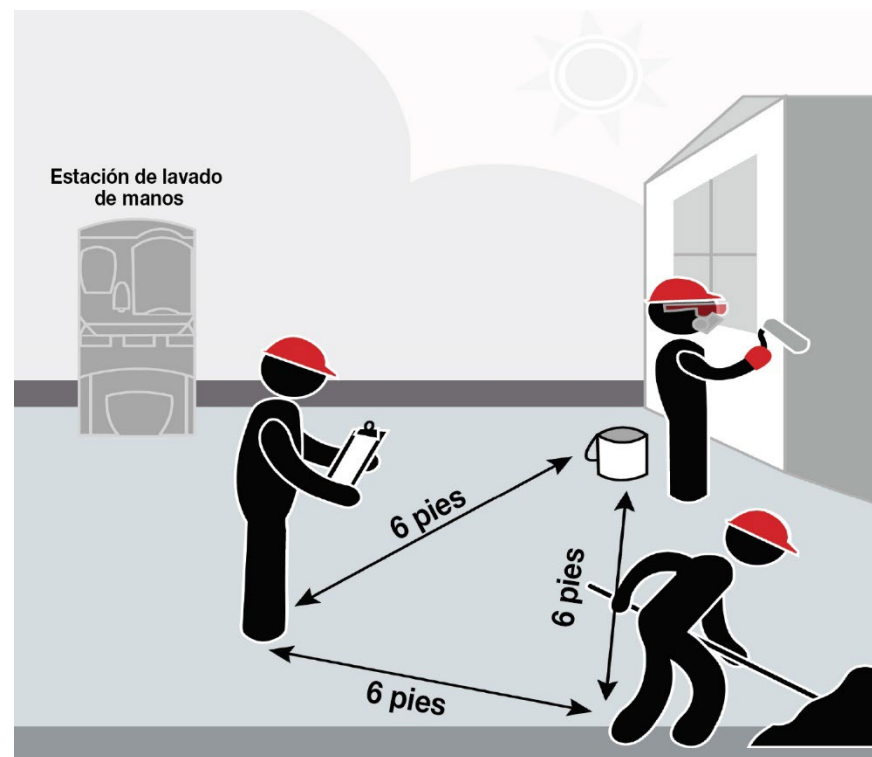
- Verificar temperatura/síntomas antes de llegar al trabajo.
- Usar correo electrónico, teléfono, teleconferencias en lugar de contacto cara a cara.



Desarrollo de programas para proteger a los trabajadores del COVID-19 en el lugar de trabajo

Identificación de 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 contróleos para mantener el distanciamiento social.



Desarrollo de programas para proteger a los trabajadores del COVID-19 en el lugar de trabajo

Comunicar el plan de seguridad

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



Desarrollo de programas para proteger a los trabajadores del COVID-19 en el lugar de trabajo

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.



Desarrollo de programas para proteger a los trabajadores del COVID-19 en el lugar de trabajo

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.
- Dígale a los trabajadores que están enfermos que pueden quedarse en casa sin temor a sufrir represalias ni pérdida de pago o beneficios.
- Regreso al trabajo: los trabajadores **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.

Desarrollo de programas para proteger a los trabajadores del COVID-19 en el lugar de trabajo

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

Desarrollo de programas para proteger a los trabajadores del COVID-19 en el lugar de trabajo

PPE para trabajos con alto potencial de exposición

- Caretas
- Gafas de seguridad
- Guantes
- Batas
- Respiradores
 - Al menos N95
 - PAPR o elastoméricos de máscara completa o media máscara para mayor protección



Desarrollo de programas para proteger a los trabajadores del COVID-19 en el lugar de trabajo

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.



Desarrollo de programas para proteger a los trabajadores del COVID-19 en el lugar de trabajo

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



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



Desarrollo de programas para proteger a los trabajadores del COVID-19 en el lugar de trabajo

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.



Desarrollo de programas para proteger a los trabajadores del COVID-19 en el lugar de trabajo

Estrategias para la optimización de los suministros de respiradores N95

Ya no es válido a partir del 9 de abril de 2021

- 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 solo en 1 tamaño, bandas frágiles para las orejas y no se ajusta bien



Desarrollo de programas para proteger a los trabajadores del COVID-19 en el lugar de trabajo

Norma sobre protección respiratoria

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

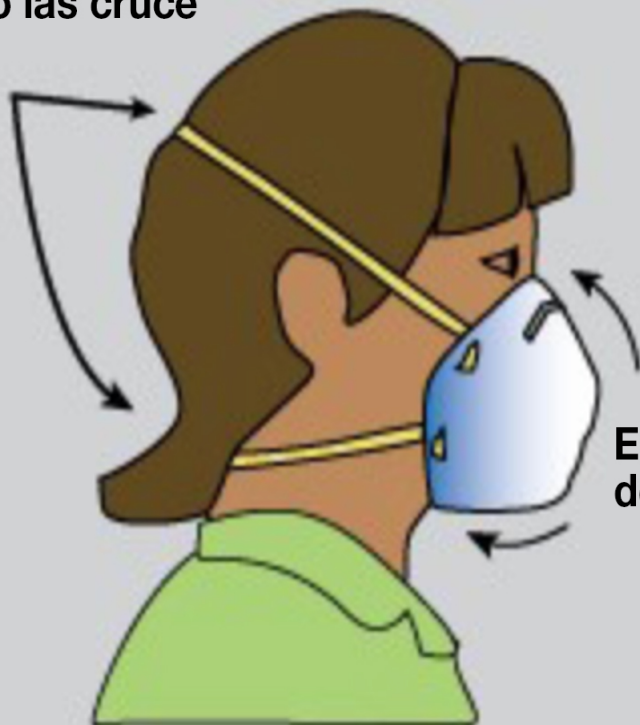
- Programa escrito
- Seleccionar según el riesgo
- Persona clínicamente apta para usarlo
- Prueba de ajuste
- Asegurar uso apropiado de respiradores
- Mantenimiento de respiradores
- Etiquetado/código de color para filtros
- Capacitación para empleados
- Evaluación de programa
- Llevar registro



Desarrollo de programas para proteger a los trabajadores del COVID-19 en el lugar de trabajo

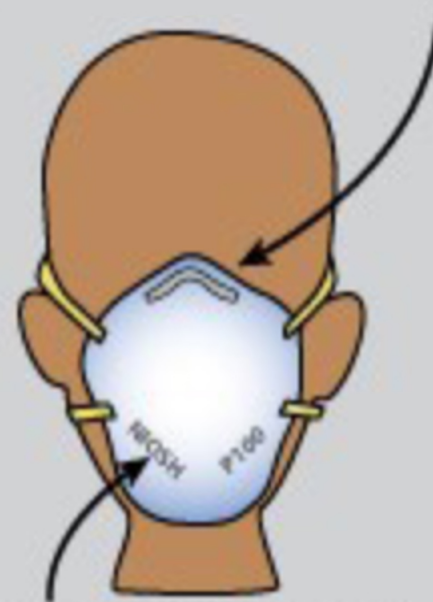
Cómo colocarse un respirador desechable

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



Desarrollo de programas para proteger a los trabajadores del COVID-19 en el lugar de trabajo

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

- No son PPE.
- 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 llevarla puesta.





Desarrollo de programas para proteger a los trabajadores del COVID-19 en el lugar de trabajo

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.

Desarrollo de programas para proteger a los trabajadores del COVID-19 en el lugar de trabajo

Guantes

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

LOS GUANTES NO SON SUFICIENTE

Ponerse guantes NO significa que puede dejar de lavarse las manos.



ES COMÚN CONTAMINARSE AL QUITARSE LOS GUANTES.

- ▶ Las manos pueden resultar contaminadas mientras lleva puesto los guantes o al quitárselos.
- ▶ Lavarse las manos después de quitarse los guantes ayuda a evitar la propagación de gérmenes potencialmente letales.

MANOS LIMPIAS CLEAN

Protéjase.
Proteja a sus pacientes.



Desarrollo de programas para proteger a los trabajadores del COVID-19 en el lugar de trabajo

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 poner en práctica los procedimientos, el equipo y la capacitación dirigidos a evitar infecciones.
- 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.



Desarrollo de programas para proteger a los trabajadores del COVID-19 en el lugar de trabajo

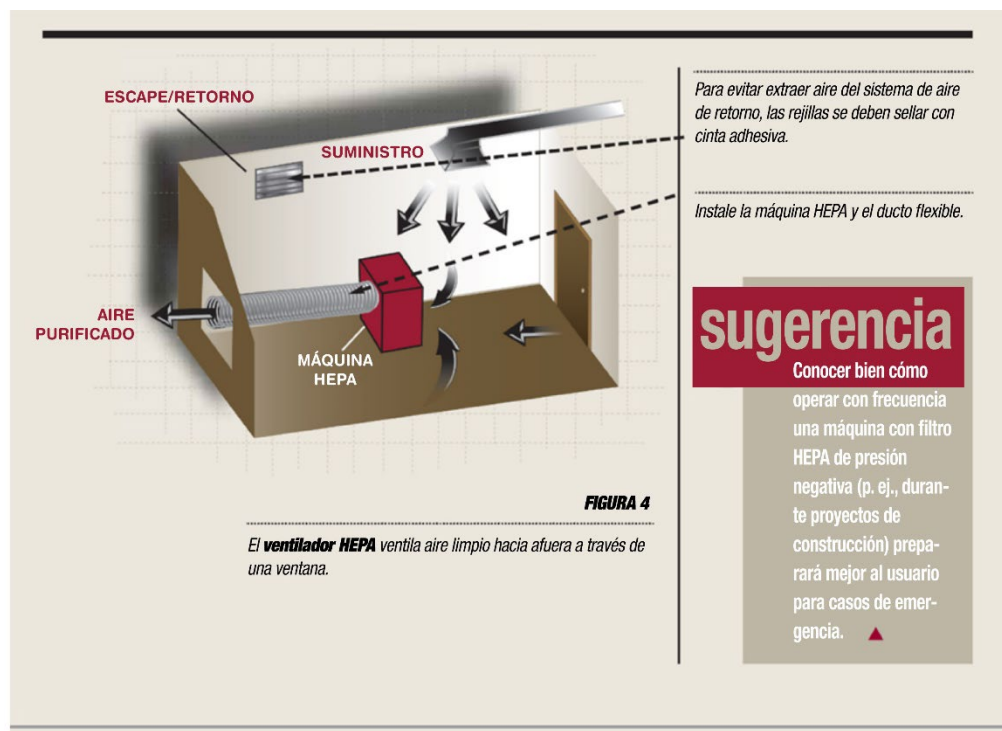
Identificación en centros de atención médica y aislamiento

Los pasos más importantes para prevenir la propagación de 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 para respirar.
 - Aislar de inmediato usando precauciones estándar, de contacto y aéreas para casos sospechosos o confirmados.

Desarrollo de programas para proteger a los trabajadores del COVID-19 en el lugar de trabajo

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.

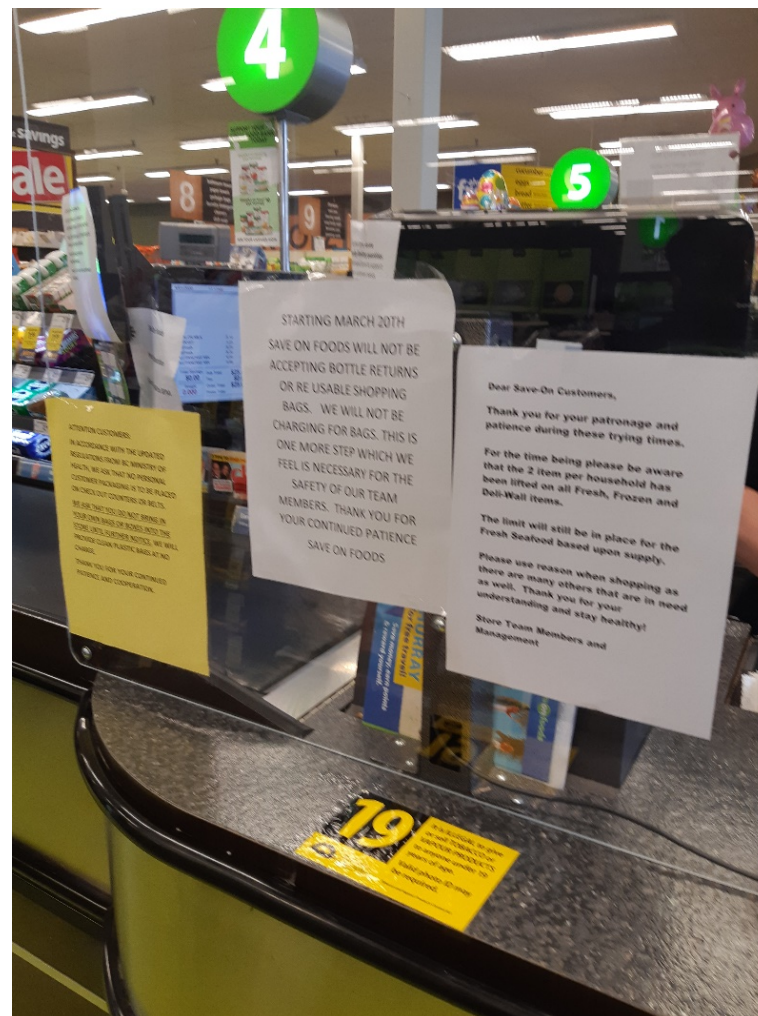
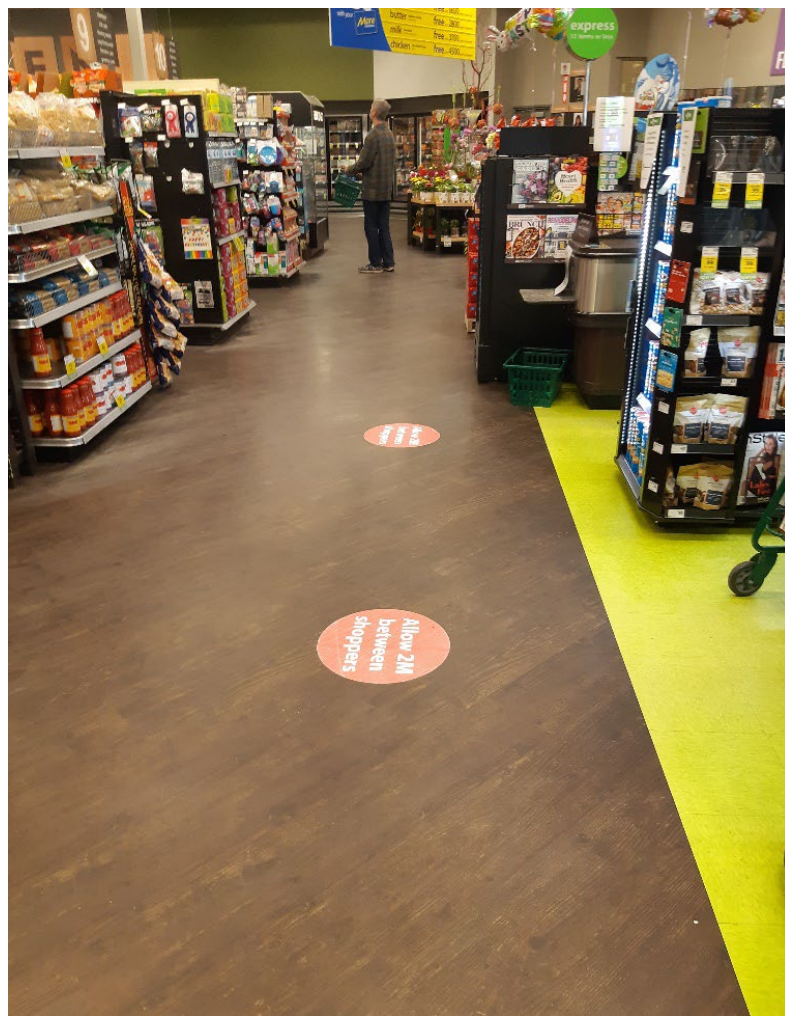
Cabecera ventilada de NIOSH



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

Desarrollo de programas para proteger a los trabajadores del COVID-19 en el lugar de trabajo

¿Son adecuadas estas protecciones?



Desarrollo de programas para proteger a los trabajadores del COVID-19 en el lugar de trabajo

¿Son adecuadas estas protecciones?



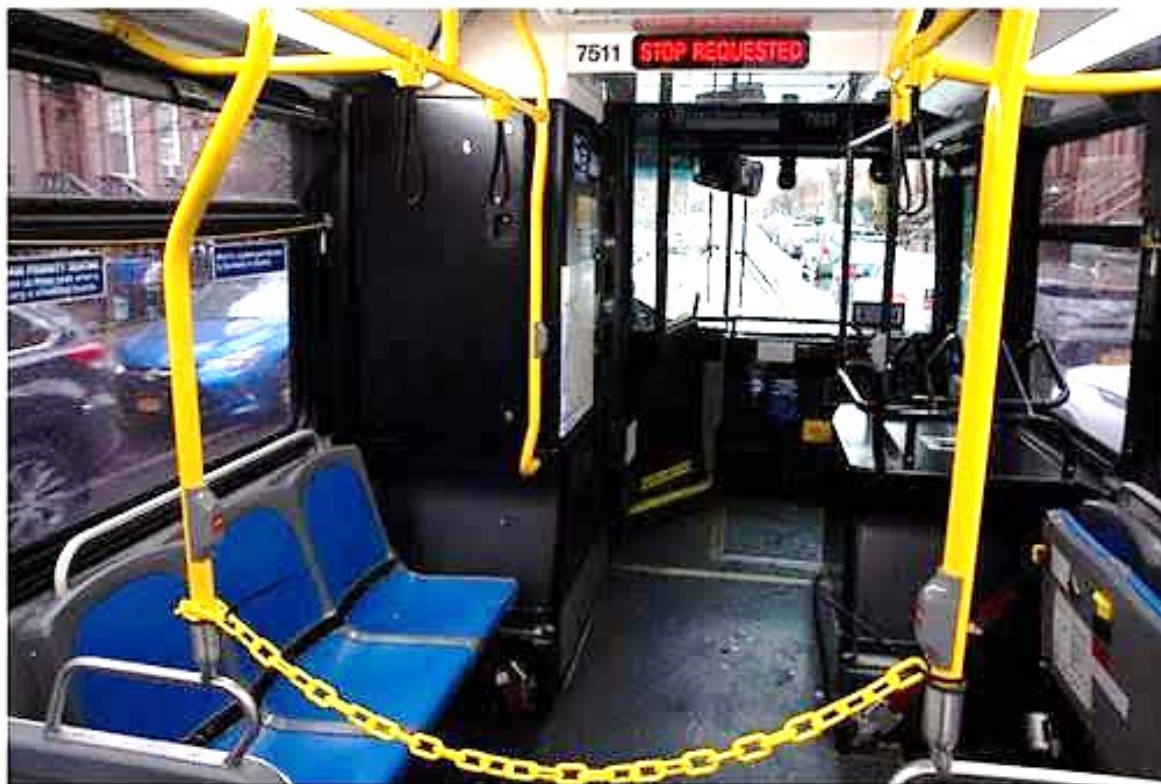
Desarrollo de programas para proteger a los trabajadores del COVID-19 en el lugar de trabajo

¿Son adecuadas estas protecciones?



Desarrollo de programas para proteger a los trabajadores del COVID-19 en el lugar de trabajo

¿Son adecuadas estas protecciones?



Riders are now blocked from getting too close to MTA bus drivers. <https://www.mta.info/mta/01202001>

Desarrollo de programas para proteger a los trabajadores del COVID-19 en el lugar de trabajo

¿Son adecuadas estas protecciones?



Desarrollo de programas para proteger a los trabajadores del COVID-19 en el lugar de trabajo

¿Son adecuadas estas protecciones?



Desarrollo de programas para proteger a los trabajadores del COVID-19 en el lugar de trabajo

¿Son adecuadas estas protecciones?



Desarrollo de programas para proteger a los trabajadores del COVID-19 en el lugar de trabajo

¿Es adecuada esta protección?



Desarrollo de programas para proteger a los trabajadores del COVID-19 en el lugar de trabajo

Ejemplo: servicio completo al automóvil, cero contacto

CÓMO FUNCIONA EL SERVICIO CERO CONTACTO

- 1** Haga una cita en línea, por teléfono o en una tienda.



- 2** Estacione; llame a la tienda al llegar.



- 3** Describa su vehículo a la persona que atiende.



- 4** Una persona vendrá a recibirlo, guardando su distancia.



- 5** Un técnico con guantes puestos aplica medidas de protección estándar para el vehículo: cubre timón y asientos, pone protectores para el piso. Luego mueve el vehículo al área de trabajo.



- 6** Una vez terminado el trabajo, se limpian todos los puntos de contacto.



- 7** Un representante lo llamará para que revise el trabajo y pague. Como medida adicional, se prefieren pagos con tarjeta de crédito.



Desarrollo de programas para proteger a los trabajadores del COVID-19 en el lugar de trabajo

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>



Desarrollo de programas para proteger a los trabajadores del COVID-19 en el lugar de trabajo

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 practicar 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.



Desarrollo de programas para proteger a los trabajadores del COVID-19 en el lugar de trabajo

¿Y la exposición en el trabajo?

- Los CDC recomiendan que los empleadores deben notificar a los trabajadores sobre la exposición en el trabajo:
 - Los trabajadores expuestos deben guardar cuarentena por 14 días.
 - Se define exposición como 15 minutos a lo largo de un periodo de 24 horas de contacto cercano (a menos de 6 pies) con una persona de quien se sospecha o se ha confirmado tiene COVID-19, independientemente de que lleve puesta mascarilla.
 - Los empleadores deben implementar controles de temperatura y síntomas, desinfectar y limpiar las superficies y equipos afectados, informar y colaborar con el departamento de salud pública para notificar y rastrear los contactos.



Desarrollo de programas para proteger a los trabajadores del COVID-19 en el lugar de trabajo

¿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>

Desarrollo de programas para proteger a los trabajadores del COVID-19 en el lugar de trabajo

MÓDULO 3

LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN



Desarrollo de programas para proteger a los trabajadores del COVID-19 en el lugar de trabajo

Limpieza y desinfección

- Los empleadores deberán diseñar procedimientos específicos para cada sitio.
- Se podría necesitar consultar con 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 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>

Desarrollo de programas para proteger a los trabajadores del COVID-19 en el lugar de trabajo

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.





Desarrollo de programas para proteger a los trabajadores del COVID-19 en el lugar de trabajo

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.



Desarrollo de programas para proteger a los trabajadores del COVID-19 en el lugar de trabajo

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.

Desarrollo de programas para proteger a los trabajadores del COVID-19 en el lugar de trabajo

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!



Desarrollo de programas para proteger a los trabajadores del COVID-19 en el lugar de trabajo

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	Diluable	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	Diluable	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 Dioxide Inc	Parvovirus canino	15	Diluable	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

Desarrollo de programas para proteger a los trabajadores del COVID-19 en el lugar de trabajo

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 informativas 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

Desarrollo de programas para proteger a los trabajadores del COVID-19 en el lugar de trabajo

Recipientes portátiles

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



Desarrollo de programas para proteger a los trabajadores del COVID-19 en el lugar de trabajo

Cuando se utilicen desinfectantes:

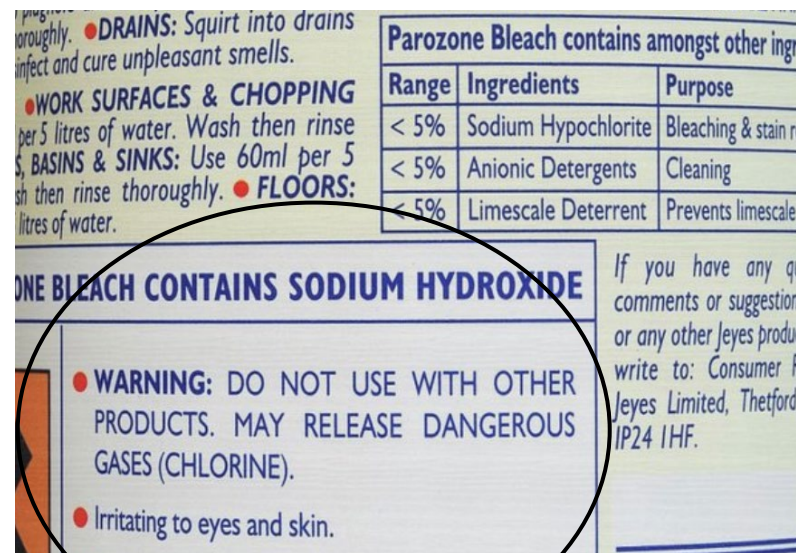
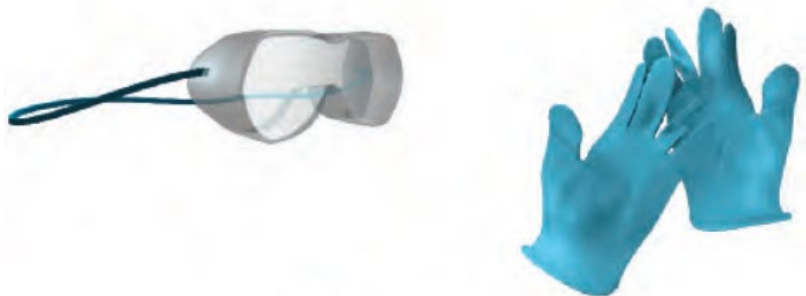
- **Limpie el área** primero para eliminar la suciedad y el polvo, puede utilizar agua con jabón.
- Abra las ventanas o utilice otra manera de **aumentar la ventilación**.
- **Evite usar aerosoles**, pero si lo hace, rocíelos en una esponja o un paño para que se esparzan menos en el aire.



Desarrollo de programas para proteger a los trabajadores del COVID-19 en el lugar de trabajo

Cuando se utilicen estos desinfectantes:

- 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 (de 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)

Desarrollo de programas para proteger a los trabajadores del COVID-19 en el lugar de trabajo

¿Cuáles son las superficies de trabajo de contacto frecuente?



Desarrollo de programas para proteger a los trabajadores del COVID-19 en el lugar de trabajo

MÓDULO 4

RESILIENCIA: PROTEGER LA SALUD MENTAL



Desarrollo de programas para proteger a los trabajadores del COVID-19 en el lugar de trabajo

Resultados del estudio durante la pandemia de COVID-19

Hacia finales de junio, el 40% de los adultos en Estados Unidos expresaron tener dificultades con la salud mental o el consumo de sustancias*

SÍNTOMAS DE ANSIEDAD/DEPRESIÓN



31%

SÍNTOMAS DE ALTERACIÓN RELACIONADOS CON TRAUMA/FACTOR ESTRESANTE



26%

COMENZÓ O AUMENTÓ EL CONSUMO DE SUSTANCIAS



13%

PENSÓ SERIAMENTE SUICIDARSE†



11%

*Based on a survey of U.S. adults aged ≥18 years during June 24-30, 2020

†In the 30 days prior to survey

Lea sobre estrategias para sobrellevar las dificultades aquí:

bit.ly/dailylifecoping

Desarrollo de programas para proteger a los trabajadores del COVID-19 en el lugar de trabajo



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



Desarrollo de programas para proteger a los trabajadores del COVID-19 en el lugar de trabajo

Acercarse a los compañeros

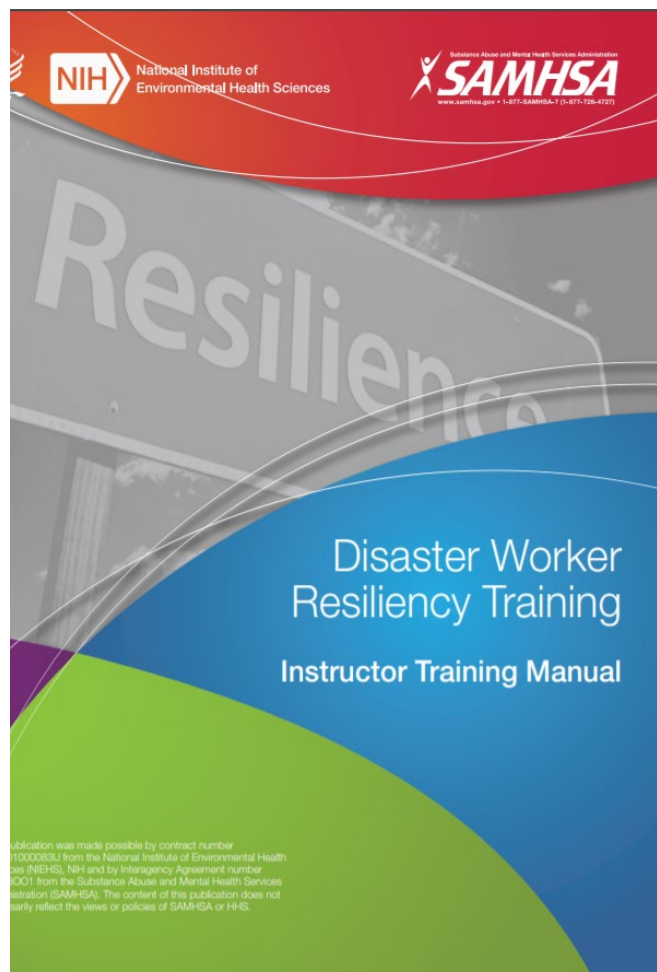
- Preguntarles a los compañeros cómo están.
- Escuchar a una persona poniendo toda su atención.
- Elegir el momento y el lugar apropiados y no presionar a nadie si no desea hablar.



Desarrollo de programas para proteger a los trabajadores del COVID-19 en el lugar de trabajo

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>



Desarrollo de programas para proteger a los trabajadores del COVID-19 en el lugar de trabajo

Hay 4 hojas informativas 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

Quando 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 resiliencia, 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, movlizado/a

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:

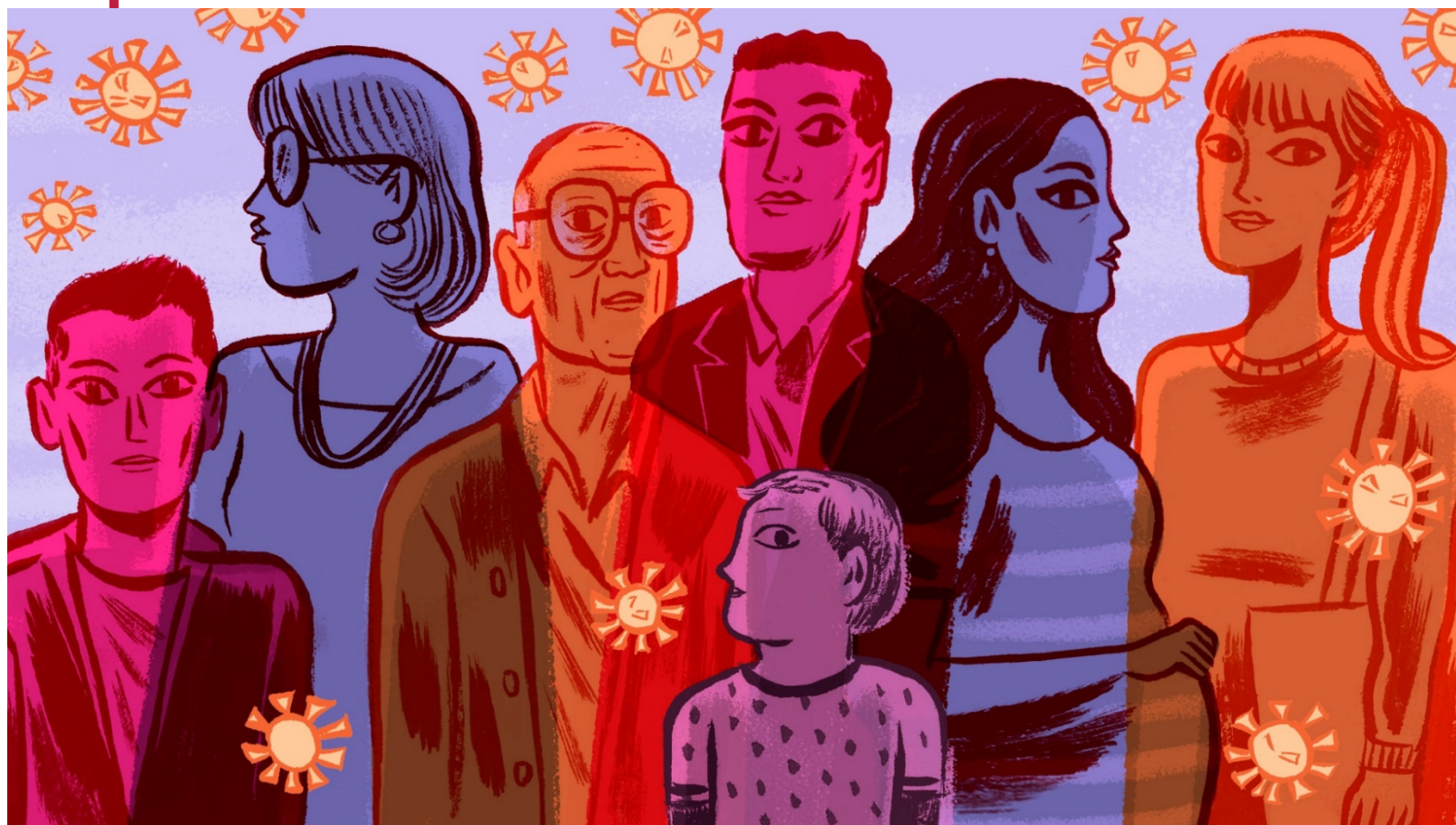
- Evitar hablar, pensar y tener sentimientos sobre el evento traumático
- Evitar recordatorios del evento (lugares y personas conectadas a lo ocurrido)
- Emociones restringidas; entumecimiento emocional
- Sentir desconexión y alejamiento de otras personas; aislamiento social
- Perder interés en actividades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

Desarrollo de programas para proteger a los trabajadores del COVID-19 en el lugar de trabajo

Las familias de los trabajadores también pueden ser expuestas

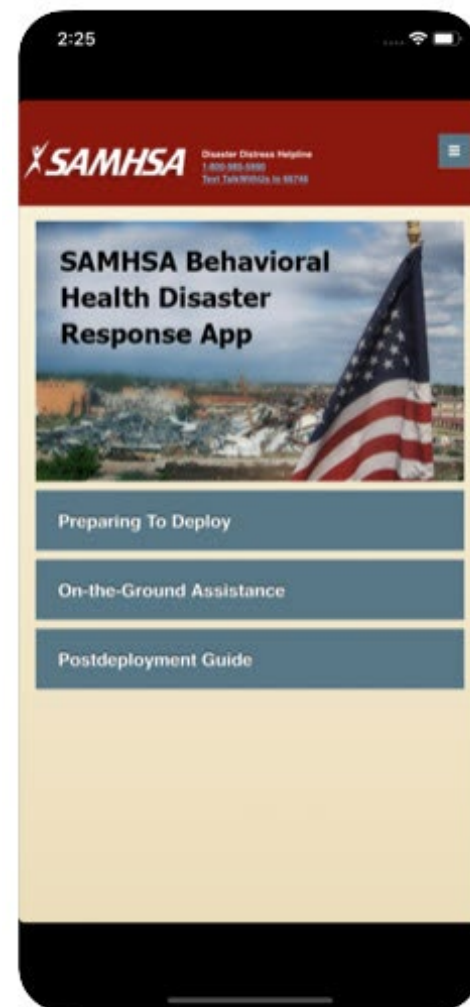


Desarrollo de programas para proteger a los trabajadores del COVID-19 en el lugar de trabajo

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>



Desarrollo de programas para proteger a los trabajadores del COVID-19 en el lugar de trabajo

ACTIVIDAD DE CLAUSURA



Desarrollo de programas para proteger a los trabajadores del COVID-19 en el lugar de trabajo

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.

Desarrollo de programas para proteger a los trabajadores del COVID-19 en el lugar de trabajo

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.)
- 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.

Información adicional

- Centers for Disease Control and Prevention (CDC)
<http://www.cdc.gov>
- Occupational Safety and Health Administration (OSHA)
<http://www.osha.gov>
- World Health Organization (WHO)
<http://www.who.int/en/>
- National Institute for Occupational Safety and Health (NIOSH)
<http://www.cdc.gov/NIOSH/>
- NIEHS Worker Training Program
<https://tools.niehs.nih.gov/wetp/index.cfm?id=2554>

Desarrollo de programas para proteger a los trabajadores del COVID-19 en el lugar de trabajo

¿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 (75N96020F00102) 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 cuatro 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).