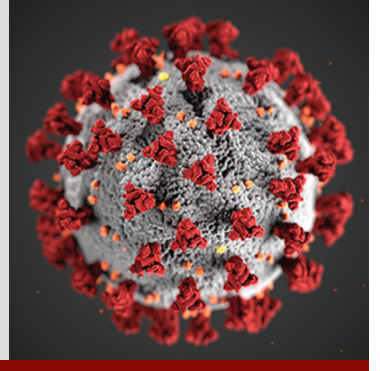


Prevención de COVID-19 en el lugar de trabajo:

Guía y requisitos sobre seguridad y salud de L&I – Detallado



Exposición al COVID-19 en el trabajo

El COVID-19 sigue siendo un peligro grave en el lugar de trabajo. Es causado por el coronavirus y puede propagarse cuando una persona infectada tose o estornuda, o entra en contacto personal cercano con otras personas. También se puede propagar cuando las personas se tocan la boca, la nariz o los ojos después de tocar una superficie u objeto contaminado, o al estrechar la mano de otra persona.

La guía y los requisitos de prevención en esta hoja informativa pueden ayudar a los empleadores a reducir el riesgo de transmisión de COVID-19 en los lugares de trabajo. Esta información se basa en las reglas del Departamento de Labor e Industrias (L&I) y la guía de la política en *Prevención general del coronavirus bajo la orden Quédese en casa – Permanezca saludable*, actualizada en diciembre de 2020, en www.enespanol.Lni.wa.gov/Spanish/Safety/files/DD170Spanish.pdf.

Además, el 5 de enero el gobernador Jay Inslee anunció la *Proclamación de un Washington saludable – Guía de ruta hacia la recuperación 20–25.12 et seq.* (www.coronavirus.wa.gov/what-you-need-know/safe-start) para que el estado de Washington continúe reabriendo algunos negocios de manera segura y permita que los negocios esenciales continúen operando. La guía de ruta incluye orientación sobre cómo reabrir y otros recursos para empresas y trabajadores.

Esta hoja informativa se actualizó el 11 de febrero de 2021. A medida que cambien las condiciones, consulte otras actualizaciones en www.Lni.wa.gov/CovidSafety.

Eduque a los trabajadores

Los empleadores deben brindar educación básica sobre la prevención del COVID-19 a los empleados en los idiomas que ellos mejor comprendan. Esto incluye información sobre:

- Las señales, síntomas y factores de riesgo asociados con COVID-19.
- Cómo prevenir la propagación del coronavirus, incluidas las medidas que se están tomando en el lugar de trabajo para establecer el distanciamiento social, el uso de máscaras, el lavado frecuente de manos y otras prácticas de seguridad.
- La importancia de mantenerse al menos a seis pies de distancia de otras personas.
- Instrucciones sobre por qué y cómo usar cubrebocas de tela, protección respiratoria y equipo de protección personal (EPP).
- La importancia de lavarse las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos y no tocarse los ojos, la nariz o la boca con las manos o los guantes sin lavar.
- Instrucciones sobre por qué, cuándo y cómo limpiar objetos que se tocan o comparten con frecuencia, como herramientas, teléfonos celulares y otros equipos.

Formas de cumplir con el requisito:

- Hable sobre las prácticas de seguridad a diario.
- Cuelgue letreros o carteles en lugares prominentes del lugar de trabajo para recordar a los empleados, visitantes y clientes sobre las prácticas de seguridad requeridas (como



División de Seguridad y Salud Ocupacional



www.Lni.wa.gov/Seguridad



1-800-423-7233



Washington State Department of
Labor & Industries

distanciamiento social, lavado frecuente de manos, uso de cubrebocas y EPP requerido, etiqueta de respiración y reportar enfermedades).

- Muestre carteles u otra información sobre la prevención de COVID-19 de su agencia local de salud pública, el Departamento de Salud del Estado de Washington (DOH), los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) y otras autoridades de salud.
- Brinde maneras significativas para que los trabajadores expresen sus preocupaciones e ideas para mejorar la seguridad.

Clientes y cubrebocas

Los cubrebocas son obligatorios en todos los espacios públicos de Washington, según una orden emitida por el gobernador Inslee, para ayudar a prevenir la propagación del coronavirus. Esto significa que las empresas no pueden permitir que los clientes ingresen a sus instalaciones sin usar un cubrebocas. Para cumplir con la orden y proteger a los trabajadores, los empleadores deben, como mínimo:

- Colocar letreros prominentes en sus entradas para recordar a los clientes el requisito de cubrirse la cara. Los carteles deben estar en los idiomas usados por los clientes de la empresa.
- Comunicar a los clientes que deben usar cubrebocas para visitar el negocio, según la orden del estado. Esto puede requerir colocar a empleados en las entradas o monitorear activamente los espacios compartidos y hablar con los clientes que no se cubren la cara.
- Incluir políticas y procedimientos sobre el requisito de que los clientes usen cubrebocas en sus programas de seguridad sobre COVID-19 para trabajadores.
- Designar a un gerente o supervisor para supervisar el programa de seguridad sobre COVID-19 del empleador en cada instalación mientras los trabajadores estén presentes.

Adaptaciones razonables para trabajadores con problemas médicos o discapacidades

Los empleadores deben garantizar que los lugares de trabajo sigan siendo seguros y saludables para todos, incluidos los empleados con problemas médicos o discapacidades. Esto puede requerir que los empleadores ajusten las reglas y prácticas. En general, los empleadores deben seguir el proceso de la Ley de Estadounidenses con Discapacidades (ADA) en www.eeoc.gov/laws/guidance/fact-sheet-disability-discrimination.

Para algunos trabajadores, sus problemas médicos o discapacidades hacen que los cubrebocas no sean seguros. Para ser considerados exentos de los requisitos del uso de cubrebocas, los empleados deben proporcionar a su empleador una declaración de adaptación de su proveedor de atención médica.

La declaración debe especificar que el empleado no debe usar un cubrebocas debido a una condición de salud o discapacidad. Los empleadores con trabajadores que no pueden usar mascarillas deben tomar medidas alternativas para prevenir la propagación del virus. Por ejemplo, las adaptaciones podrían incluir un protector facial sellado en el cuello o un respirador purificador de aire motorizado con capucha; ambos garantizarían que el lugar de trabajo sea seguro para los demás.

Además, los trabajadores pueden quitarse las mascarillas para comunicarse con personas sordas o con problemas auditivos para que puedan leer las señales faciales o los labios. Al hacerlo, deben mantener al menos seis pies de distancia o una barrera física entre ellos y el empleador debe asegurarse de que existan protecciones alternativas para evitar la propagación del virus.

Mantenga al menos seis pies (dos metros) entre las personas

Los empleadores deben asegurarse de que todos los empleados se mantengan al menos a seis pies (dos metros) de distancia de sus compañeros de trabajo y del público. Cuando no es posible un distanciamiento social estricto para una tarea específica, **se requieren** otras medidas de prevención. Estos podrían incluir barreras físicas para bloquear las gotas de los estornudos y la tos, ventilación con presión negativa u otras medidas.

Formas de cumplir con el requisito en áreas de trabajo interiores:

- Controle la cantidad de personas que ingresan al edificio u oficina.
- Alterne los horarios de trabajo para que los trabajadores no se amontonen cuando lleguen y salgan del trabajo.
- Mueva las estaciones de trabajo al menos a seis pies de distancia o use menos estaciones al mismo tiempo.
- Mueva ciertas tareas o reuniones a horarios y lugares con menos personas presentes.
- Cambie la forma en que se realiza el trabajo para evitar el contacto cercano entre los trabajadores, el

público y otros. Por ejemplo, requiera acceso uno a la vez cuando transfiera artículos, herramientas o materiales en los puntos designados para dejar y recoger.

- Utilice divisores o marcas en el piso para comunicar el espacio apropiado para las personas que esperan en la fila o en los mostradores de servicio.
- Designe al menos un empleado como “monitor de distancia social” para garantizar que las prácticas de distanciamiento se sigan constantemente.

Formas de cumplir con el requisito en salas de descanso y espacios para reuniones:

- Alterne los horarios de descanso y almuerzo para minimizar la ocupación, o limitar y monitorear la ocupación según el tamaño y la distribución de la habitación.
- Realice reuniones en línea, en espacios más grandes o al aire libre para que los trabajadores puedan dispersarse.
- Organice habitaciones para facilitar un distanciamiento adecuado. Por ejemplo, proporcione un número limitado de sillas y sepárelas.
- Utilice reuniones en línea, llamadas telefónicas y mensajes de texto en lugar de reuniones en persona.

Formas de cumplir con los requisitos en áreas de trabajo móviles o al aire libre:

- Haga que los trabajadores tomen vehículos separados cuando el espacio para pasajeros en camionetas o camiones no permita seis pies (dos metros) entre personas.
- Suspenda o reduzca las visitas en persona con clientes y clientes. Use correo electrónico, mensajes de texto y reuniones en línea.
- Haga arreglos para que los clientes dejen o recojan paquetes o materiales en un lugar que garantice el acceso uno por uno.
- Comuníquese con los clientes para preguntar acerca de los posibles síntomas de COVID-19 antes de que sus empleados visiten sus instalaciones. Esto ayuda a garantizar que el trabajador pueda usar el EPP necesario y tomar otras precauciones.
- Establezca áreas de trabajo y descanso al aire libre para adaptarse al distanciamiento social. Por ejemplo, asegúrese de que las áreas de descanso cubiertas sean lo suficientemente grandes para permitir al menos seis pies entre los trabajadores.

Limpieza regular y frecuente

Los empleadores deben:

- Establecer un horario de limpieza que detalle la limpieza regular, frecuente y periódica, dependiendo de cómo se use el área.
- Lavar y enjuagar la suciedad y los escombros visibles de equipos, herramientas y otros artículos antes de desinfectarlos.
- Proporcionar suministros apropiados y adecuados para la limpieza programada, la limpieza de manchas y la limpieza después de casos de coronavirus posibles o confirmados.
- Asegurarse de que los pisos, mostradores, bancos de trabajo y otras superficies se limpien regularmente con agua y jabón u otros líquidos de limpieza para eliminar la suciedad y los residuos que pueden albergar el virus.
- Asegurarse de que las superficies de alto contacto se desinfecten adecuada y frecuentemente con un producto aprobado por la Agencia de Protección Ambiental. Consulte www.epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-coronavirus-covid-19.
- Asegurarse de que los empleados sigan procedimientos de limpieza efectivos y usen guantes y protección para los ojos y la cara (anteojos y/o mascarillas) cuando mezclen, rocíen y limpien con productos líquidos, como blanqueador diluido.
- Asegurarse de que los interiores de los vehículos de trabajo compartidos se limpien y desinfecten después de cada uso.
- Cubrir la tela y las superficies ásperas con materiales lisos para que sean más fáciles de limpiar.
- Asegurarse de que las hojas de datos de seguridad (SDS) de todos los desinfectantes en el lugar estén disponibles para los trabajadores.
- Asegurarse de que su programa de comunicación de peligros químicos bajo el WAC 296-901 Comunicación de Peligros cubra los desinfectantes que usted usa y que los empleados estén capacitados sobre el uso seguro y adecuado de los químicos.
- Asegurarse de que los trabajadores no mezclen productos químicos; muchos son incompatibles. Diluya y use productos químicos de acuerdo con las instrucciones del fabricante.

Instalaciones y lavado de manos

Los empleadores deben exigir a los trabajadores que se laven las manos con frecuencia. El empleador debe proporcionar estaciones de lavado de manos fijas o portátiles fácilmente disponibles con jabón y agua corriente fría y caliente, o agua corriente tibia.

Formas de cumplir con los requisitos para todos los lugares de trabajo:

- Proporcione estaciones de lavado para trabajadores transitorios al aire libre y de reparto y en sitios de trabajo no fijos. Proporcione estaciones portátiles si es necesario.
- Para facilitar la limpieza frecuente de las manos, proporcione estaciones de lavado o desinfección secundarias con desinfectante para manos, toallitas o paños.
- Cree un cronograma para asegurarse de que los suministros para el lavado de manos se repongan y se vacíe la basura.
- Cree e implemente procedimientos para que los trabajadores siempre se laven las manos:
 - Cuando llegan al trabajo.
 - Después de tocar cualquier superficie o herramienta que puede estar contaminada.
 - Antes y después de comer, beber, ir al baño, usar productos de tabaco y tocarse la cara.
- Los empleadores pueden dar guantes a los trabajadores cuyas manos estén irritadas por el lavado y desinfección frecuentes. Pero los guantes también deben lavarse con regularidad.

Procedimientos para trabajadores enfermos y los que tienen síntomas de COVID-19

Los empleadores deben tener prácticas establecidas para:

- Exigir a los trabajadores que se queden en casa o que se vayan a casa si se sienten o parecen estar enfermos. Los síntomas comunes de COVID-19 incluyen fiebre, tos y dificultad para respirar. Otros síntomas incluyen pérdida del olfato y/o gusto, dolores de cuerpo, fatiga y diarrea.
- Identificar, aislar y enviar a casa a los trabajadores que se enferman en el trabajo.
- Identificar y recopilar información de contacto de todas las personas que tuvieron contacto con un empleado enfermo durante dos días antes de que comenzaran los síntomas.
- Cerrar inmediatamente las áreas ocupadas por trabajadores enfermos para mantener alejados a los demás. Mantener esas áreas cerradas hasta

que puedan limpiarse y desinfectarse.

- Limpiar y desinfectar todas las superficies en las áreas tocadas por el empleado enfermo, siguiendo los procedimientos normales de seguridad si se van a limpiar el equipo o los sistemas mecánicos.

Formas de cumplir con el requisito en todos los lugares de trabajo:

- Monitorear a los empleados, contratistas, proveedores, clientes y visitantes que ingresan al lugar de trabajo para detectar síntomas de COVID-19. Considere usar un termómetro sin contacto y/o un cuestionario corto para identificar los síntomas.
- Notifique a los empleados que hayan tenido contacto cercano con algún compañero de trabajo enfermo en el trabajo (sin revelar la identidad de la persona). Informe a sus compañeros de trabajo sobre la limpieza, desinfección y otros esfuerzos en curso en respuesta a una posible exposición.

Obtenga consejos sobre cómo evaluar al personal y a los invitados para detectar síntomas de COVID-19 en esta publicación del Departamento de Salud del Estado de Washington en www.doh.wa.gov/Portals/1/Documents/1600/coronavirus/Employervisitorscreeningguidance.pdf.

Respiradores, cubrebocas y protectores faciales para trabajadores

Bajo la orden del gobernador Inslee, todos los empleados deben usar cubrebocas, excepto cuando trabajen solos en una oficina, vehículo o en un lugar de trabajo cuando no hay interacción con las personas.

Cuando el riesgo de infección es mayor, se requiere un mayor nivel de protección según las *Consideraciones de riesgo de coronavirus para empleadores (excepto la atención de COVID-19 en hospitales y clínicas)* de L&I en www.Lni.wa.gov/MaskConsiderations. Los empleadores también deben considerar si es necesario un mayor nivel de protección contra otros contaminantes en el aire, como el plomo o el asbesto.

Los empleadores deben proporcionar y pagar por los cubrebocas de tela, mascarillas y respiradores para los empleados cuando se requiera su uso. Los empleados pueden optar por usar su propio cubrebocas de tela en el trabajo, si cumple con los requisitos mínimos. Consulte *¿Qué mascarilla usar según la tarea a desempeñar?* de L&I en www.Lni.wa.gov/go/F414-168-999 o utilice la *Herramienta electrónica de guía para dispositivos móviles para la selección de cubrebocas, mascarillas y respiradores* en <http://wisha-training.Lni.wa.gov/training/articulate/maskselection/story.html>.

Los protectores faciales se pueden usar con cubrebocas de tela para evitar la exposición directa a estornudos o tos; también brindan protección contra salpicaduras de productos químicos de limpieza y desinfectantes. Se requieren cubiertas de tela para la cara aun cuando se usan protectores faciales.

Cuando se requieran respiradores aprobados por el Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional (NIOSH), considere alternativas a los respiradores con filtro tipo máscara N95. Esto ayuda a reservar el uso de estilos de caretas filtrantes para los trabajadores de la salud y los socorristas. Por ejemplo, los empleadores pueden proporcionar respiradores elastoméricos (similares a goma) de media cara o de mascarilla completa.

Cuando se requieran respiradores, siga la Directiva 11.80 de la División de Seguridad y Salud Ocupacional (DOSH) de L&I y los requisitos del programa en la Regla de Respiradores (Capítulo 296-842 WAC) para garantizar una selección, ajuste, uso y cuidado adecuados.

Consulte la directiva en www.enespanol.Lni.wa.gov/Spanish/Safety/files/DD1180Spanish.pdf. Consulte las Reglas de respiradores en www.Lni.wa.gov/safety-health/safety-rules/rules-by-chapter/?chapter=842.

Encontrará consejos sobre cómo hacer, usar correctamente y limpiar los cubrebocas de tela en la guía de la CDC en www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html.

Otras medidas de protección

Se debe capacitar a los trabajadores para que eviten tocarse la boca, la nariz, los ojos y las superficies cercanas al ponerse, usar y quitarse el EPP y las máscaras.

Los empleadores deberían actualizar su Programa de Prevención de Accidentes (APP) para incluir medidas de concientización y prevención de enfermedades transmisibles y virus.

Las empresas deben consultar con L&I y los sitios web de las agencias de salud pública estatales y locales para obtener actualizaciones sobre el coronavirus.

Recursos

Asistencia gratuita de seguridad y salud para empleadores del Programa de Consulta de L&I DOSHConsultation@Lni.wa.gov o www.Lni.wa.gov/DOSHConsultation

Página web de DOSH COVID-19 y hojas informativas para industrias específicas. Incluye recursos de los CDC, DOH y la Administración de Salud y Seguridad Ocupacional de EE. UU. www.Lni.wa.gov/CovidSafety

Guía de reapertura de COVID-19 del gobernador Inslee para empresas y trabajadores www.governor.wa.gov/issues/issues/covid-19-resources/covid-19-reopening-guidance-businesses-and-workers

Protección a los trabajadores de represalias o discriminación

Es contra la ley que los empleadores despidan, bajen de puesto, tomen represalias o discriminen a los empleados por ejercer sus derechos de seguridad y salud. Estos incluyen el derecho a:

- Notificar preocupaciones de seguridad y salud a los empleadores.
- Participar en actividades sindicales relacionadas con la seguridad y la salud.
- Presentar quejas de salud y seguridad.
- Participar en las investigaciones de DOSH.

Los trabajadores pueden presentar quejas por represalias ante DOSH y/o OSHA dentro de los 30 días posteriores al supuesto incidente.

Aprenda más en www.enespanol.Lni.wa.gov/Spanish/WorkplaceRights/ComplainDiscrim

A petición del cliente, hay ayuda disponible para personas que hablan otros idiomas y otros formatos alternos de comunicación para personas con discapacidades. Llame al 1-800-547-8367. Usuarios de dispositivos de telecomunicaciones para sordos (TDD, por su sigla en inglés) llamen al 711. L&I es un empleador con igualdad de oportunidades.