

Capacitación Básica para la Prevención del COVID-19



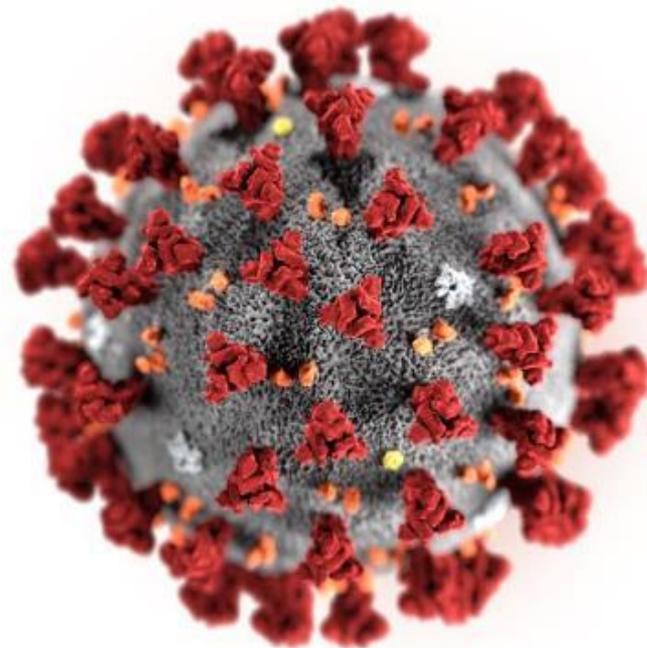
Junio, 2020

¿Qué es el coronavirus (COVID-19)?

Es un virus de la familia de los coronavirus que causan el resfriado común, que provoca daños graves a la salud.

Es altamente contagioso y se transmite de persona a persona.

En solo algunos meses, ha infectado a millones de personas alrededor del mundo.



¿Cuáles son los síntomas de la infección?

- COVID-19 típicamente causa una leve enfermedad respiratoria, pero puede causar una grave enfermedad similar a la neumonía.
- Los síntomas generalmente incluyen fiebre, tos y dificultad para respirar.
- Otros síntomas incluyen escalofríos, dolores musculares, dolor de garganta, pérdida del sentido del gusto o del olfato.
- Los síntomas comienzan entre 2-14 días después de la exposición.
- **Algunas personas no presentan ningún síntoma.**



¿Cómo se contagia COVID-19?

- Se transmite de persona a persona a través de gotitas respiratorias de alguien infectado.
- Se puede transmitir a otros al toser, estornudar, cantar e incluso hablar.
- También puede propagarse por el contacto con superficies u objetos contaminados.



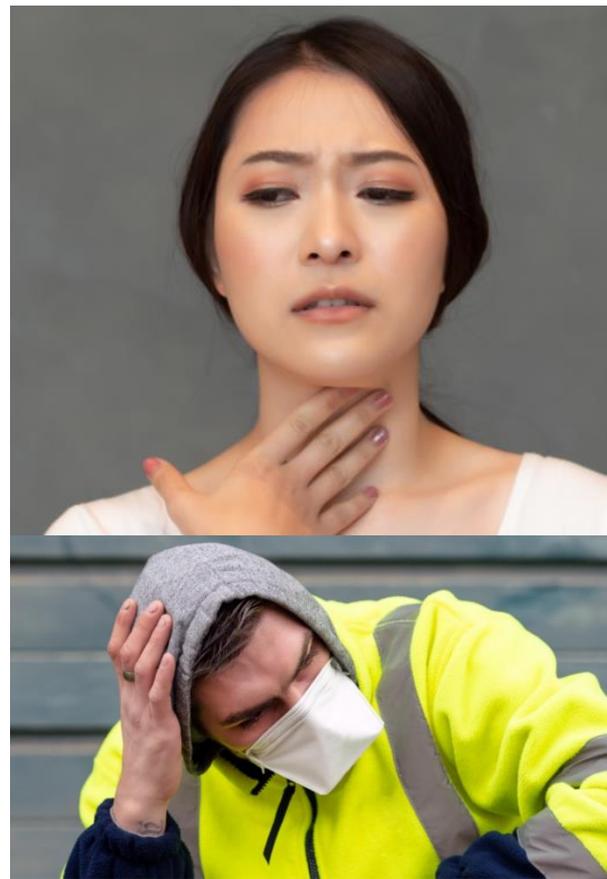
Personas infectadas que no presentan síntomas pueden transmitir el virus

¿Qué debe hacer si se siente enferma?

Si usted cree que podría tener el coronavirus, quédese en casa y llame a su doctor.

Si se ha infectado es probable que no tenga ningún síntoma por varios días, pero podría infectar a un compañero de trabajo.

Informe a su patrón o supervisor, para que determinen quién ha estado en contacto con usted en el trabajo.



¿Quién está en riesgo en el trabajo?

Riesgo Extremadamente Alto:

Personal de salud tratando o atendiendo a pacientes infectados con coronavirus.

Trabajadores de ambulancias transportando personas infectadas.

Alto Riesgo:

Trabajadores de funerarias ayudando o realizando autopsias de personas infectadas.



Courtesy of ABC Radio National - Australia

Continuación - ¿Quién está en riesgo?

Riesgo mediano:

Cualquier trabajo que requiera que trabaje:

- Varias veces al día, varios minutos a la vez, sin barreras físicas u otras medidas de prevención, pero a una distancia de 6 pies (2 metros) entre otros trabajadores; o
- En una habitación con 3-6 compañeros de trabajo brindando servicios personales a clientes sanos usando cubre bocas.



Ejemplos: abastecedores de tiendas de comestibles, conductores de transporte publico, trabajadores de cocina y peluquerías.

Continuación - ¿Quién esta en riesgo?

Bajo riesgo:

Trabajos donde la mayor parte del tiempo puede permanecer al menos a 6 pies de distancia de sus compañeros de trabajo. Poco tiempo, menos de 10 minutos.

Riesgo insignificante (Muy bajo)

Cuando trabaja solo o cerca, pero separado de otras personas; y puede necesitar solo pasar cerca de ellos una o dos veces al día.



Cómo protegerse usted y a otros

- Mantener una distancia de por lo menos 6 pies o 2 metros.
- Lavarse frecuentemente las manos por 20 segundos, usar desinfectante líquido para las manos si no hay agua y jabón disponible.
- Desinfectar frecuentemente las superficies de trabajo y las herramientas.
- Cubrir la tos y los estornudos y usar una mascarilla.
- Evitar tocarse los ojos, nariz o boca con las manos contaminadas.
- Quédese en casa si se siente enfermo y aléjese de compañeros de trabajo que parecen enfermos.



Importancia del uso de mascarillas

Los cubre bocas ayudan a prevenir riesgo de propagar el virus a otros.

Los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC, por su sigla en inglés) estima que el 40% de las infecciones provienen de personas sin síntomas.

Dependiendo de su trabajo, nivel de riesgo y si se usan medidas de prevención como barreras físicas, es posible que deba usar un cubre bocas, mascarilla o respirador



Cubre bocas, cubre bocas quirúrgicos y mascarillas de protección respiratoria, ¿Cuál es la diferencia?

Cubre bocas de tela hechas en casa para trabajos de bajo riesgo. Evita que partículas de saliva escapen al aire.



Cubre boca comercial (hay muchos tipos), para trabajos de bajo riesgo. Evita que partículas de saliva escapen al aire.



No aprobada – Cubre bocas quirúrgico desechable, para trabajos de mediano riesgo. Evita que partículas de saliva escapen al aire.



Cubre bocas, cubre bocas quirúrgicos y mascarillas de protección respiratoria, ¿Cuál es la diferencia?

Las mascarillas de protección respiratoria con filtro N-95, para trabajos de alto o extremadamente alto riesgo. Protegen de inhalar partículas de saliva que están en el aire a quién las usa.



¿Qué debe hacer su patrón/supervisor para protegerla?

- Instalar estaciones para lavarse y desinfectarse las manos.
- Configurar el distanciamiento físico y controlar el flujo de clientes.
- Instalar barreras de separación entre los trabajadores, donde sea posible.
- Enviar a casa a cualquier trabajador que parezca estar infectado.
- Proporcionar el equipo de protección personal (PPE, por su sigla en inglés) indicado para la actividad que se esta realizando.
- Capacitarla en medidas de protección requeridas y específicas para su lugar de trabajo.



Medidas de protección específicas contra el COVID-19 en su lugar de trabajo.

Se requiere que su patrón/supervisor tenga procedimientos específicos para la protección contra la infección por COVID-19. Debe estar capacitado en todos esos procedimientos.

Su patrón/supervisor podrá agregar diapositivas para cubrir procedimientos específicos, o usar otros métodos de capacitación.

Derechos de los trabajadores

Usted tiene derecho a:

Reportar cualquier problema de seguridad o salud a su patrón/supervisor o a L&I – DOSH.

Solicitar equipo de protección personal o informar sobre algún peligro relacionado con el trabajo, incluido COVID-19.

Recibir información y capacitación sobre los riesgos laborales en su lugar de trabajo.

Enviar una denuncia de peligros de seguridad al correo electrónico

WISHA10@Lni.wa.gov ó llamar al **1-800-423-7233**

[Bajar la Forma de Denuncia de Peligro de Seguridad en L&I - DOSH](#)

Requerimientos especificas para varios lugares de trabajo

[Prevención sobre Coronavirus – Resumen de requerimientos en lugares de trabajo.](#)

[Prevención sobre Coronavirus en la agricultura e industrias relacionadas.](#)

[Hoja informativa sobre el Coronavirus en plantas procesadoras de alimentos y bodegas.](#)

[Coronavirus \(Covid-19\) Protegiendo a trabajadores de tiendas de comestibles](#)

[Riesgos de transmisión de Covid-19 y opciones de mascarillas o respiradores.](#)
(en inglés)

Servicios de Asesoría en Seguridad y Salud en el Trabajo

Su patrón o supervisor puede solicitar ayuda del Departamento de Labor e Industria – División de Seguridad y Salud Ocupacional (DOSH, por su sigla en inglés).

Consultores de seguridad e higiene industrial brindan asistencia para desarrollar un programa de seguridad, capacitación, identificación y control de peligros, y cumplimiento con las reglas de seguridad e higiene. No se aplican multas o sanciones por problemas descubiertos y corregidos durante una consulta. Sin embargo, los consultores le pedirán a su patrón o supervisor que corrija cualquier problema grave y le ofrecerán asistencia gratuita.

Formulario para solicitar asesoría para su lugar de trabajo.

Llamar al [1-800-547-8367](tel:1-800-547-8367) ó enviar correo electrónico a DOSHConsultation@Lni.wa.gov