

# Entornos de Trabajo y Escuelas más Saludables

eBook

COMMIT TO



Commit2CARE.org



Diferentes enfoques para ayudar a mitigar el riesgo de transmisión de enfermedades infecciosas transmitidas por el aire, dependiendo de tu entorno laboral.



Join us as we **COMMIT TO CARE**  
Community. Accountability. Responsibility. Equity. [Commit2Care.org](https://Commit2Care.org)

Primera Edición. Enero 2024



## Descargo de Responsabilidad

Esta publicación fue desarrollada por expertos con conocimientos, formación y experiencia en varios aspectos de higiene industrial (IH) y la salud y seguridad ocupacional y ambiental (OEHS), trabajando con información disponible en el momento de la publicación. AIHA, como editor, y el/los autores han sido diligentes en asegurar que el material y los métodos abordados en este libro reflejen las prácticas prevalentes de IH y OEHS. Sin embargo, es posible que ciertas políticas o procedimientos discutidos requieran modificación debido a cambios en las regulaciones federales, estatales, locales o internacionales.

AIHA y el/los autores renuncian a cualquier responsabilidad, pérdida o riesgo resultante directa o indirectamente del uso de las prácticas y/o teorías presentadas en esta publicación. Además, es responsabilidad del usuario mantenerse informado sobre cualquier cambio en las regulaciones federales, estatales, locales o internacionales que puedan afectar el material contenido en este ebook, así como las políticas adoptadas específicamente en el entorno laboral del usuario.

La mención específica de fabricantes y productos en este libro no representa un respaldo de AIHA o el/los autor(es).

Derechos de autor © 2024 por AIHA

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida en ninguna forma o por otros medios (gráficos, electrónicos o mecánicos, incluyendo copias grabaciones en sistemas de almacenamiento y recuperación de información) sin permiso escrito del editor.

*Diseño del libro por Jim Myers*

*Apoyo editorial proporcionado por Kay Bechtold, Abby Roberts y Ed Rutkowski*

**Número de stock:** SIDIB24-832\_ePub

**ISBN:** 978-1-950286-23-2



HEALTHIER WORKPLACES | A HEALTHIER WORLD

AIHA

3120 Fairview Park Drive, Suite 360

Falls Church, VA 22042

Tel: (703) 849-8888

Email: [infonet@aiha.org](mailto:infonet@aiha.org)

[aiha.org](http://aiha.org)



IBEC

Email: [info@weareibec.org](mailto:info@weareibec.org)

[weareibec.org](http://weareibec.org)

# Índice

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Descargo de responsabilidad.....</b>  | <b>2</b>  |
| <b>Introducción.....</b>   | <b>4</b>  |
| <b>Espacios de Oficinas .....</b>  | <b>7</b>  |
| <b>Negocios en el Sector Servicios .....</b>                                   | <b>12</b> |
| <b>Centros de Salud .....</b>  | <b>17</b> |
| <b>Instalaciones Educativas.....</b>   | <b>23</b> |
| <b>Manufactura y Almacenes .....</b>   | <b>29</b> |
| <b>Grandes Espacios .....</b>  | <b>33</b> |
| <b>Actividades al Aire Libre.....</b>  | <b>40</b> |
| <b>Sistemas de Transporte (Autobuses, Subterráneos, y Trenes Ligeros).....</b> | <b>44</b> |
| <b>Conclusión .....</b>  | <b>50</b> |





# Introducción

La reciente pandemia nos ha enseñado muchas lecciones importantes sobre la propagación en espacios interiores de enfermedades infecciosas como COVID-19, infecciones por el virus sincitial respiratorio (RSV) y sarampión. Como resultado, debemos aprovechar lo que hemos aprendido para ayudar a garantizar que nuestros entornos laborales sean y continúen siendo lugares seguros para nuestros trabajadores, clientes y comunidades.

Muchos de los pasos que puedes dar para ayudar a mantener a las personas seguras y saludables en espacios interiores son simples, efectivos y se pueden ajustar para satisfacer la situación actual o el nivel de riesgo de transmisión de enfermedades.

Este ebook te guiará a través de enfoques para ayudar a mitigar el riesgo de propagación de enfermedades infecciosas transmitidas por el aire en tu entorno de trabajo. Primero, introduciremos algunos conceptos fundamentales que impactan en todos los entornos laborales.

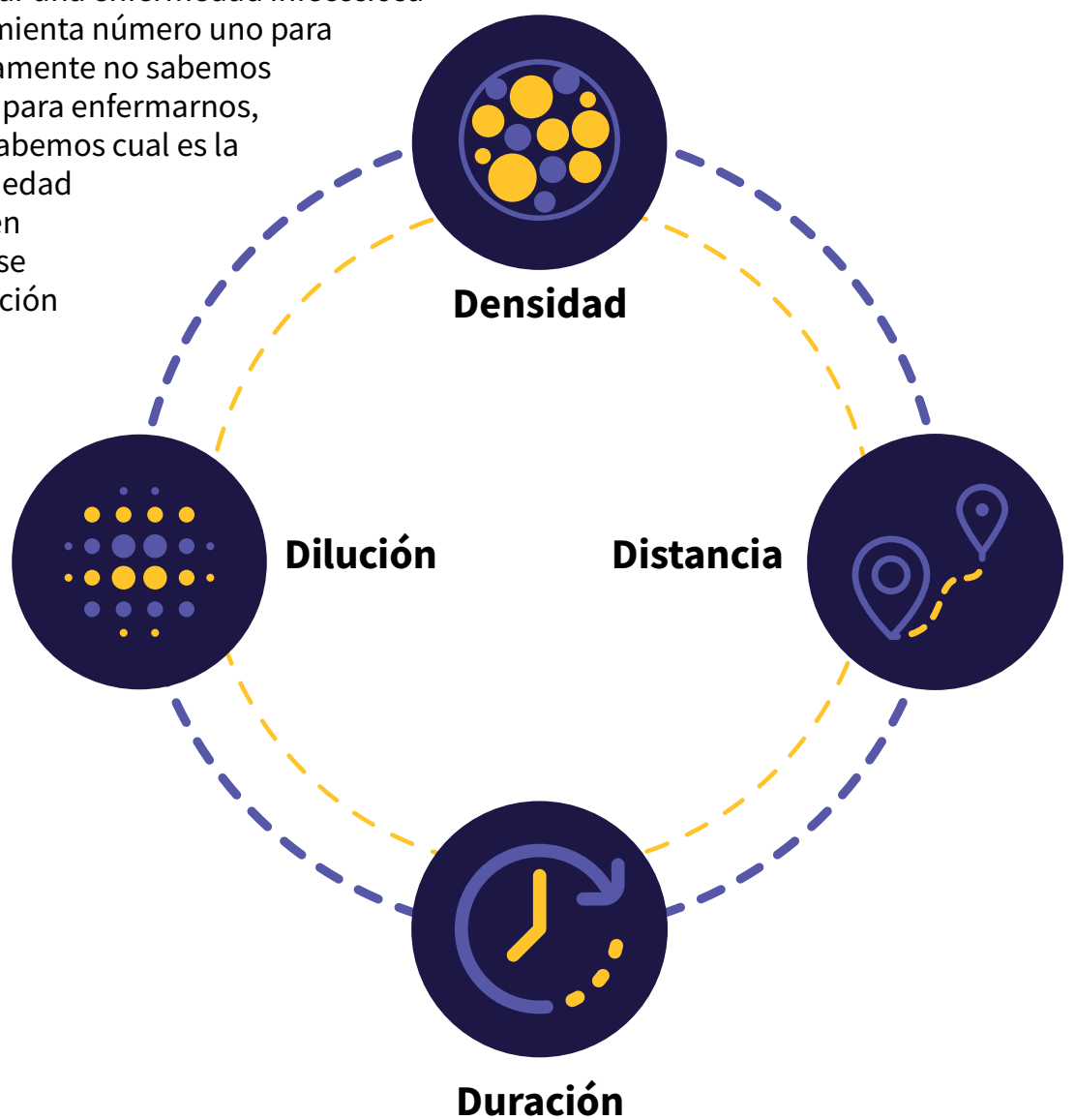
Antes que nada, al implementar medidas de prevención para proteger tu entorno laboral, es importante que estés atento a las pautas globales (Organización Mundial de la Salud o [OMS](#)), federales de EE.UU. (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades o [CDC](#)), estatales y locales para cambios o actualizaciones en recomendaciones, estrategias de desinfección, protecciones para los trabajadores y otras mejores prácticas de gestión de riesgos a medida que estén disponibles para cualquier enfermedad infecciosa transmitada por el aire. Querrás utilizar esas recomendaciones en paralelo a las sugerencias que encuentres en este ebook cuando trates con un virus transmitido por el aire.

Los virus que se transmiten como partículas en el aire, como los virus que causan COVID-19, gripe y sarampión, pueden representar un riesgo imponente, ya que a veces pueden caber en espacios casi 10,000 veces más pequeños que un cabello humano, viajar distancias de 6 a 7 metros y permanecer activos en el aire durante al menos cuatro horas. Cuando pienses en virus que se transmiten como partículas en el aire, imagínalos como agua moviéndose en un arroyo. Al igual que el agua, encontrarán el camino más fácil para pasar de un punto a otro. Si hay una roca o un tronco en un arroyo, el agua encontrará un camino alrededor de él. Tu trabajo es crear tantas barreras como sea posible para reducir la capacidad del virus de propagarse. Esto lo logras a través de la ventilación, políticas laborales, distanciamiento físico y del uso de mascarillas, entre otros.

Descubrir cómo evaluar el riesgo de infectarse o propagar una enfermedad infecciosa transmitida por el aire en cualquier situación es tu herramienta número uno para mantenerte a ti y a los demás saludables y seguros. Típicamente no sabemos con cuánta cantidad del virus debemos estar en contacto para enfermarnos, o qué tan grave serán nuestros síntomas. A menudo, no sabemos cual es la cantidad de virus en el aire o que tan grave será la enfermedad consecuente. Pero sí sabemos cómo las personas contraen enfermedades infecciosas transmitidas por el aire, cómo se propagan y cómo podemos reducir el potencial de exposición a los virus que las causan.

## ¿Cómo?

Implementando las 'Cuatro D' para ayudar a gestionar el riesgo:



**Podrás seleccionar el entorno más similar a tu organización o lugar de trabajo al final de esta introducción.**



## Duración

¿Cuánto tiempo estarán los empleados u otras personas en espacios interiores?

Cuanto más tiempo pasen las personas en espacios interiores, es más probable que el aire que respiran se llene de partículas virales.

El riesgo de transmisión en espacios interiores es típicamente mucho mayor que en espacios al aire libre. Sin la ayuda de la luz solar para inactivar el virus o del viento para diluirlo, las partículas virales pueden permanecer activas durante horas.

Incluso con los mejores sistemas de ventilación y climatización, puede ser difícil recrear las condiciones exteriores en un espacio interior, permitiendo que el virus se acumule con el tiempo.

### Dato rápido:

Si las personas pasan más tiempo en espacios interiores donde hay menos luz solar y flujo de aire para debilitar el virus, el riesgo de propagación del virus aumenta porque puede permanecer activo durante horas y acumularse con el tiempo, incluso con buenos sistemas de ventilación y climatización.



## Densidad

¿Cuántas personas hay en el espacio? ¿Cuántas no están vacunadas?

¿Cuántas han sido contagiadas pero no muestran síntomas? ¿Cuántas no están usando mascarillas?

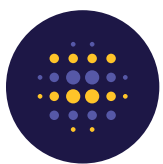
A medida que aumenten estos números, también aumentará el riesgo de infección.

La evidencia científica indica que el uso de mascarillas puede ayudar a proteger a quienes las usan y a quienes están a su alrededor de la infección y de propagar el virus<sup>1</sup>. Cuantas más personas sin mascarilla, no vacunadas o infectadas asintomáticas haya, más probable será la propagación de la enfermedad.

La vacunación no proporciona inmunidad contra la infección, pero sí disminuye el riesgo de infectarse y hace que sea menos grave cuando ocurre. Por eso, el estado de vacunación del empleado y la densidad de individuos vacunados son factores de riesgo importantes a considerar

### Dato rápido:

Cuanto mayor sea el número de personas sin mascarilla, no vacunadas o infectadas asintomáticas en un espacio, mayor será la posibilidad de que la enfermedad se propague, a pesar de que la vacunación puede reducir el riesgo y la gravedad de la infección.



## Dilución

Estar al aire libre es relativamente más seguro que estar en espacios interiores debido a que espacio abierto, aire en movimiento y exposición a la luz solar ayudan a detener el virus.

Una manera de reducir la cantidad de virus en un espacio cerrado es diluyendo el aire. Usa un buen sistema de ventilación y climatización para introducir aire del exterior, filtrado o recirculado al espacio.

Tener sistemas de ventilación y climatización antiguos o no tener en absoluto resultan en un mayor riesgo para aquellos en el espacio de trabajo. Sin embargo, en algunos casos, simplemente abrir las ventanas para permitir la entrada de aire del exterior puede ayudar con la dilución.

### Dato rápido:

Si estás al aire libre o en un espacio bien ventilado, el riesgo de contraer el virus es menor porque el aire en movimiento y la luz solar pueden debilitar el virus. Si un espacio carece de un buen sistema de ventilación y climatización, abrir las ventanas puede ayudar a diluir el virus y reducir el riesgo.



## Distancia

¿A qué distancia están las personas unas de otras?

Las personas infectadas pueden exhalar un alto número de partículas virales, por lo que estar cerca de una persona infectada aumenta tu riesgo de infección.

La distancia relativa entre las personas es un factor de riesgo a considerar. Cuanto más lejos estés de la persona infectada, menor será tu riesgo de infectarte.

Recordar las Cuatro D te ayudará a ti y a tus empleados a identificar su nivel de riesgo y definir los pasos que tu organización necesita tomar para mantenerlos protegidos.

Hemos desarrollado un cuestionario simple que te permitirá determinar de manera rápida y fácil el riesgo potencial de exposición en tu entorno laboral. Pruébalo ahora y vuelve a él para diferentes situaciones o escenarios que puedas encontrar en tu entorno laboral.

Este breve cuestionario te indica cuál es el riesgo potencial de tu organización y qué puedes hacer en tu entorno laboral para ayudar a mitigar ese riesgo.

### Dato rápido:

Si estás más cerca de una persona infectada, tu riesgo de contraer el virus es mayor. Cuanto más lejos estés, menor será tu riesgo.

<sup>1</sup> Tomshine, J. R., Dennis, K. D., Bruhnke, R. E., Christensen, J. H., Halvorsen, T., Hogan, C. J., O'Horo, J. C., Breeher, L. E., Callstrom, M. R., & Wehde, M. (2021). Combined effects of masking and distance on aerosol exposure potential. *Mayo Clinic Proceedings*, 96(7), 1792–1800. <https://doi.org/10.1016/j.mayocp.2021.05.007>

El cuestionario incluye preguntas sobre la duración y la densidad, que te permitirán determinar tu riesgo. Por ejemplo, pregunta cuánto tiempo suelen pasar las personas en tu espacio interior (**duración**), cuántas personas hay en el espacio interior, cuántas podrían estar enfermas y no mostrar signos, cuántas se puede suponer que no están vacunadas (si es relevante para la enfermedad infecciosa actual) y cuántas no usan mascarillas (**densidad**).

Puede que te preguntes sobre las dos D restantes, dilución y distancia. Estas pueden ayudar después de haber determinado el riesgo.

Este cuestionario ayuda a reflejar el riesgo de tu organización de transmisión del virus transmitido por el aire entre personas en espacios interiores. Te ayudará a determinar dónde enfocarte en proteger a tu organización y a tu comunidad de enfermedades transmitidas por el aire como COVID-19, gripe, VSR y sarampión.

Para sacar el mayor provecho del cuestionario, necesitas entender tres conceptos:

- **La Fuente**

Esta es la persona que está infectada y propagando el virus cuando respira, estornuda, habla y tose. Una persona no tiene que mostrar signos de infección para transmitir el virus. Dependiendo del virus, incluso una persona vacunada puede infectarse y, a veces, transmitir el virus.

- **El Camino**

El camino es la vía a través de la cual viajan las partículas del virus en el aire desde la persona infectada hasta una persona no infectada.

- **El Receptor**

Este es el individuo que podría enfermarse o infectarse con virus transmitidos desde la fuente.

Lastly, you can use this risk assessment quiz for the different scenarios present in your organization to ensure that you are properly reducing risk and protecting your workers and your community.

Por último, puedes usar este cuestionario de evaluación de riesgos para los diferentes escenarios presentes en tu organización para asegurarte de que estás reduciendo adecuadamente el riesgo y protegiendo a tus trabajadores y a tu comunidad.

Tus resultados plantearán acciones claras y específicas para ayudar a gestionar el riesgo de transmisión a través de la dilución y la distancia. Tómame unos minutos para [responder a estas preguntas para determinar el riesgo de tu organización](#). Una vez que completes este cuestionario de evaluación de riesgos, sabrás si tu riesgo es bajo, moderado o alto.

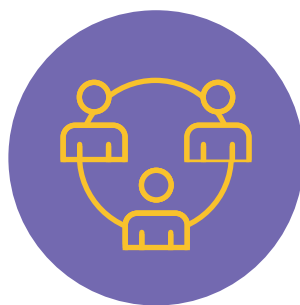
Ahora que conoces los conceptos básicos sobre los virus transmitidos por el aire, las Cuatro D y cómo te ayudan a determinar y gestionar el riesgo, es hora de mirar tu entorno laboral particular para obtener más información. Selecciona el entorno laboral que mejor coincida con el tuyo para aprender sobre acciones específicas que puedes tomar para mantener a tus trabajadores y a tu comunidad seguros.



**Determina Tu Riesgo - Quiz**



[Espacios de Oficina](#)



[Negocios en el Sector Servicios](#)



[Centros de Salud](#)



[Instalaciones Educativas](#)



[Manufactura y Almacenes](#)



[Grandes Espacios](#)



[Actividades al Aire Libre](#)



[Sistemas de Transporte  
\(Buses, Subterráneos, and Trenes Ligeros\)](#)



## CAPÍTULO 1

# Espacios de Oficina



Los espacios de oficina tradicionales plantean desafíos únicos a la hora de reducir el riesgo de transmisión de enfermedades transmitidas por el aire, como el COVID-19 y el sarampión, debido al gran número de personas que trabajan juntas en cubículos dentro de una misma área, escritorios compartidos y salas de conferencias. La cantidad extendida de tiempo pasado en interiores con compañeros de trabajo, gerencia o visitantes también aumenta el riesgo de transmisión de enfermedades transmitidas por el aire.

En este capítulo, encontrarás generales para espacios de oficina. Sin embargo, debido a que hay muchos tipos y tamaños diferentes de edificios de oficinas, algunas de las pautas pueden no aplicarse a tu entorno laboral.

En lugar de tratar de aplicarlas todas, implementa tantas medidas como sea posible. Un enfoque de múltiples niveles de protección ayudará a mantener tu espacio de trabajo y a las personas dentro de él más seguros y saludables.

Este capítulo detalla las áreas en las que puedes centrarte y qué acciones considerar implementar para reducir el riesgo de transmisión de enfermedades infecciosas.

Esta sección está dedicada a los gerentes de oficina, propietarios y aquellos responsables de la seguridad y salud en el lugar de trabajo. Hay una sección separada dedicada a las responsabilidades de los empleados.

Si eres un empleado que busca formas de protegerte mejor a sí y a su comunidad, salta a esa sección ahora.

### [Llévame a la Sección de Empleados](#) ➔



Las siguientes estrategias ayudan a mantener a los empleados y visitantes de tu oficina más seguros frente a enfermedades infecciosas transmitidas por el aire. Estas estrategias se han dividido en cinco áreas:

1. Ventilación
2. Distanciamiento Físico
3. Uso de Mascarillas
4. Políticas Laborales
5. Formación y Comunicación



### Ventilación

¿Recuerdas las Cuatro D mencionadas anteriormente? La ventilación es otra forma de pensar sobre la tercera D, Dilución. Un método efectivo y fácil de implementar para reducir el número de partículas del virus en el aire en un espacio cerrado es diluir el aire. Para lograrlo, puedes introducir aire exterior o aire recirculado filtrado al espacio cerrado usando un buen sistema de ventilación y climatización.

Al revisar la ventilación en tu espacio de oficinas, concéntrate en dos objetivos críticos: 1) mejorar tu sistema de ventilación y climatización actual y 2) aumentar y mejorar la calidad y el flujo del aire en el espacio interior.

#### 1. Mejorar Tu Sistema de Ventilación y Climatización Actual

Asegúrate de mantener tu sistema de ventilación y climatización bien mantenido. Esto significa:

- Limpiar o reemplazar los filtros según sea necesario.
- Limpiar los conductos de aire.
- Maximizar la entrada de aire basada en el diseño del sistema.
- Esforzarse por mantener la humedad relativa entre el 40 y el 60%.



¿Estás listo para evaluar el riesgo potencial de tu oficina y aprender qué puedes hacer para ayudar a abordarlo?

**Toma el Quiz Ahora!** ➔

¿Necesitas ayuda para actualizar o revisar tu sistema de ventilación y climatización? Puedes encontrar un profesional de ventilación y climatización certificado por la Sociedad Americana de Ingenieros de Calefacción, Refrigeración y Aire Acondicionado (ASHRAE) aquí: <http://certificants.ashrae.org>.

Los profesionales de la salud y seguridad ocupacional y ambiental (OEHS) o los higienistas industriales también pueden ayudarte a navegar el complicado mundo de los sistemas de ventilación y climatización y la ventilación de edificios. Puedes encontrar una lista de profesionales OEHS calificados en el sitio web de AIHA: <https://www.aiha.org/consultants-directory>.

Ten en cuenta:

- Cuando sea posible, basado en tu sistema de ventilación y climatización y la distribución de la oficina, trabaja con profesionales de sistemas de ventilación y climatización para garantizar una buena ventilación en los baños.
- Si tu sistema de ventilación y climatización incluye filtros de aire, asegúrate de implementar las [mejores prácticas de filtración de aire](#).

Puedes aprender más sobre la importancia de la calidad general del aire interior en los [recursos de calidad ambiental interior de AIHA](#).

## 2. Aumentar y Mejorar la Calidad y el Flujo del Aire en Espacios Interiores

Es importante considerar el uso de purificadores de aire en todo tu edificio, especialmente donde la gente pasa largos períodos de tiempo. Los purificadores de aire pueden ayudar a diluir el aire en espacios interiores, haciéndolos más seguros para las personas que están dentro.

Al seleccionar un purificador de aire, necesitas mirar la tasa de suministro de aire limpio (CADR) verificada independientemente. Esta puntuación se determina utilizando los procedimientos de prueba de la Asociación de Fabricantes de Electrodomésticos del Hogar (AHAM). Los dispositivos probados con estos protocolos se pueden comparar de manera confiable.

Asegúrate de seleccionar un purificador de aire con un sistema de ventiladores y filtros diseñados para eliminar partículas pequeñas, como el humo. Además, asegúrate de seleccionar un dispositivo diseñado para trabajar en el tamaño del espacio en el que lo usarás.

Cuanto más alto sea el CADR, más rápido el dispositivo limpiará el aire. Revisa la etiqueta del purificador de aire para identificar:

- **Puntuaciones CADR para humo, polvo y polen.** Al buscar un purificador de aire que pueda capturar partículas virales, usa el valor del área de la habitación en la etiqueta CADR para humo, ya que estas partículas son similares en tamaño a las partículas virales. Si no se proporciona la puntuación CADR para humo, multiplica la recomendación general de puntuación CADR del fabricante por dos tercios para estimar el valor para humo.
- **El tamaño máximo del espacio sugerido para el cual el dispositivo es apropiado.** Este tamaño asume una altura de techo de hasta 8 pies. Si el techo de tu oficina es más alto de 8 pies, necesitarás considerar una unidad con una mayor capacidad o rendimiento.

También debes considerar la cantidad de veces que se filtra el aire en el espacio en una hora (ACH). Las clasificaciones CADR se basan en aproximadamente 5 ACH. Ésta es una buena referencia para uso no médico.

Si tu purificador de aire no tiene una puntuación CADR, usa el siguiente método para determinar la tasa de cambio de aire necesaria para el tamaño específico de tu espacio:

1. Determina el tamaño del espacio donde planeas usar la unidad multiplicando la longitud, anchura y altura del espacio.
2. Multiplica el tamaño del espacio por 5 (recuerda, cinco cambios de aire por hora es una buena base).
3. Divide el resultado del paso 2 por 60 minutos. Esta será la tasa de cambio de aire objetivo que deseas para tu espacio.

Una vez que hayas seleccionado un purificador de aire, coloca tu unidad de manera más efectiva considerando lo siguiente:

- Asegúrate de que tu purificador de aire esté posicionado para recolectar la mayor cantidad de aire del espacio posible.
- Si conoces la fuente potencial de infección, coloca la entrada de aire del purificador cerca de ella. Si no conoces la fuente potencial, coloca la unidad en un lugar donde dirija el aire limpio hacia los ocupantes del espacio.
- Asegúrate de que nada, como paredes o cortinas, interfiera con la salida o entrada de aire del purificador.

Reemplaza o limpia los filtros regularmente para asegurar la efectividad de tu unidad. Hazlo de acuerdo con las instrucciones del fabricante.

Ten en cuenta que muchos purificadores de aire salen al mercado todos los días y se venden más rápido que nunca desde el inicio de la pandemia de COVID-19. Aunque muchas tecnologías nuevas citan hallazgos de laboratorio, no todo lo que sucede en un laboratorio puede replicarse en la vida real, y no todos los estudios se realizan de manera independiente.

Para asegurarte de seleccionar la solución más segura y efectiva para tí, tu espacio y tu comunidad, concéntrate en las tecnologías de purificación de aire rentables, bien conocidas y consistentemente probadas.

Ahora que tienes herramientas adicionales para ayudar a aumentar la cantidad de aire interior limpio, considera formas de ayudar a mover ese aire a través del espacio o edificio. Los ventiladores, ya sean ventiladores de pedestal o ventiladores montados en el techo, pueden ser una solución rentable para mejorar la circulación del aire. Sin embargo, es importante tomar ciertas precauciones para minimizar el flujo de aire directo de una persona a otra, especialmente en situaciones donde hay un riesgo potencial de infección.

Además de los ventiladores o en casos donde no sean una opción, puedes usar ventilación natural. Abre ventanas o puertas para aumentar el volumen de aire limpio que circula dentro del espacio interior.





## Distanciamiento Físico

El distanciamiento físico, o la cuarta D, **distancia**, es clave para prevenir la transmisión de enfermedades infecciosas transmitidas por el aire. Al considerar la distancia, pregúntate qué tan lejos o cerca están las personas entre ellas en tu oficina. Las personas con infecciones virales transmitidas por el aire como el COVID-19 y el sarampión pueden exhalar un alto número de partículas virales, por lo que estar cerca de una persona infectada aumenta el riesgo de infección para los trabajadores o visitantes de la oficina. Cuanto más lejos esté una persona de la infectada, menor será el riesgo de infección. Esto es cierto ya sea que la persona infectada muestre síntomas o no.

Aquí hay algunas formas para que consideres e incluyas la distancia en tu plan para reducir la propagación de enfermedades infecciosas transmitidas por el aire:

- Revisa la configuración de las estaciones de trabajo para minimizar el contacto cercano prolongado entre trabajadores o con clientes.
- Espacia sillas o estaciones de trabajo al menos a 6 pies de distancia.
- Reduce los límites de ocupación para salas de conferencias y otras áreas grandes donde las personas puedan pasar largos períodos de tiempo.
- Considera cerrar salas de conferencias que sean pequeñas y tengan poca ventilación, o, si es necesario, emplea herramientas como purificadores de aire al usar estos espacios.
- Considera métodos alternativos para manejar tu área de recepción. Prácticas de llamada previa, solicitar el uso de mascarillas o el uso de espacio al aire libre son ejemplos de cómo minimizar la transmisión de enfermedades en el área de recepción.

La combinación de la distancia con otras estrategias como la dilución aumenta la efectividad de tus estrategias de reducción de riesgo y asegura más protección.



## Uso de Mascarillas

El uso de mascarillas es una de las formas en que podemos abordar la densidad, la segunda D. La evidencia científica indica que el uso de mascarillas puede ayudar a proteger a quienes las usan y a quienes están a su alrededor de la infección y de propagar el virus<sup>2</sup>. Cuantas más personas sin mascarilla, no vacunadas o infectadas asintomáticas haya en un espacio, más probable será la propagación de la enfermedad.

El uso de mascarillas es una estrategia que puede ayudar a reducir la propagación de enfermedades infecciosas en espacios interiores. Recuerda, el uso de mascarillas es aún más efectivo como parte de un enfoque de múltiples niveles de protección.

Considera el uso de mascarillas o aconseja a tus empleados que las usen, especialmente cuando:

- Hay altos niveles de transmisión de enfermedades infecciosas en la comunidad.
- Los individuos son personalmente vulnerables o interactúan con personas vulnerables.
- Tú o alguien en tu organización ha estado recientemente expuesto a un virus.
- Se utiliza el transporte masivo.

Las mascarillas pueden ayudar a reducir la cantidad de partículas de aerosol que un usuario puede esparcir al toser, estornudar y hablar. Las mascarillas también reducen el riesgo de exposición a partículas en el aire alrededor del usuario.

Al considerar el uso de mascarillas en tu lugar de trabajo, utiliza estos consejos clave para que su uso sea lo más efectivo posible:

- Asegúrate de que las mascarillas tengan un ajuste correcto a la cara del usuario. Una pieza de metal en la nariz puede ayudar a dar forma a la mascarilla a su nariz para que quede más ajustada. Las correas ajustables para las orejas proporcionan un mejor ajuste alrededor de los lados de la cara.
- Asegúrate de que la mascarilla cubra tanto la boca como la nariz, ya que estas son las dos vías principales para propagar o contraer una enfermedad transmitida por el aire. Extender la mascarilla por debajo de la barbilla también puede ayudar a mantenerla en su lugar.
- Busca mascarillas con múltiples capas de materiales de tejido ajustable y evita aquellas con válvulas de exhalación.

Recuerda, el uso de mascarillas no elimina del todo el riesgo de exposición y transmisión de enfermedades infecciosas, pero puede reducirlo significativamente para ti y para los demás cuando seleccionas, usas y cuidas correctamente tu mascarilla. A diferencia de algunas de las otras recomendaciones en este ebook, el uso de mascarillas es algo que las personas pueden seleccionar y gestionar por sí mismas basándose en sus situaciones individuales, tolerancia al riesgo y necesidad.

Para aprender sobre el uso de mascarillas en espacios de oficina, consulta los [recursos de evaluación de riesgos](#) de Commit to C.A.R.E.

<sup>2</sup> Tomshine, J. R., Dennis, K. D., Bruhnke, R. E., Christensen, J. H., Halvorsen, T., Hogan, C. J., O'Horo, J. C., Breeher, L. E., Callstrom, M. R., & Wehde, M. (2021). Combined effects of masking and distance on aerosol exposure potential. *Mayo Clinic Proceedings*, 96(7), 1792–1800. <https://doi.org/10.1016/j.mayocp.2021.05.007>



## Políticas Laborales

Las políticas laborales pueden ayudarte a implementar estrategias de mitigación de riesgos equilibrando el énfasis relativo en dos de las Cuatro D: duración y densidad, y combinándolas para abordar las especificidades de tu espacio de trabajo y fuerza laboral. Teniendo en cuenta tu fuerza laboral y lugar de trabajo, puedes diseñar políticas que reduzcan el riesgo de enfermedades infecciosas por tener demasiadas personas en espacios interiores durante largos períodos.

Ejemplos de políticas laborales que reducen la propagación de enfermedades infecciosas incluyen:

- Priorizar las reuniones virtuales, incluyendo el uso de llamadas telefónicas y aplicaciones de teleconferencia, en lugar de realizar reuniones en persona, siempre que sea posible.
- Explorar opciones de trabajo desde casa, turnos de trabajo o horas escalonadas y otros enfoques flexibles para los empleados.
- Proporcionar licencia por enfermedad pagada y flexible para alentar a los trabajadores a quedarse en casa si ellos o alguien en su hogar tienen síntomas de enfermedad.
- Prepararse para ausencias de trabajadores desarrollando planes para cobertura alternativa de turnos o responsabilidades.
- Monitorear y hacer seguimiento de las ausencias de empleados relacionadas con enfermedades infecciosas.

Cuando reevalúas tus políticas laborales, agregas dos niveles de protección para ayudar a reducir la propagación de enfermedades infecciosas transmitidas por el aire. Estas políticas pueden estar influenciadas por factores como las tasas de infección en la comunidad, la vulnerabilidad individual de los trabajadores o sus familias, y la capacidad de tu organización para agregar niveles adicionales de ventilación o dilución.



## Formación y Comunicación

La capacitación y la comunicación son fundamentales para mantener seguros a tus trabajadores y comunidades frente a las enfermedades infecciosas.

Los programas de capacitación y comunicación para la fuerza laboral pueden ayudar a los empleados y visitantes de las oficinas a comprender las medidas que tu organización está tomando para mantenerlos seguros y saludables. Comprender estas cosas les ayudará a abogar por sí mismos de manera más efectiva y a identificar formas personales de ayudar a reducir el riesgo de propagar infecciones y enfermedades.

Dependiendo de la amenaza actual de enfermedades infecciosas, es importante compartir materiales educativos con tus trabajadores para ayudarles a reconocer síntomas y comprender los consejos actuales sobre qué hacer si ellos o alguien cercano a ellos desarrolla estos síntomas.

Cuando prepares un plan de comunicación y capacitación, debes tener en cuenta lo siguiente:

- La comunicación y la capacitación deben ser fáciles de entender.
- Traducir el contenido al idioma preferido de tu fuerza laboral mejora la adopción e implementación.
- El uso de múltiples métodos de comunicación, como correos electrónicos, mensajes de texto y señalización física, entre otros, ayuda a garantizar el acceso a información oportuna y precisa.

Adoptar una estrategia de comunicación personalizada para tu organización y enfatizar la transparencia permitirá a los trabajadores o visitantes de la oficina compartir preocupaciones, preguntas, comentarios y retroalimentación, garantizando una implementación más efectiva.

Cuando tienes un plan de capacitación y comunicación para tus trabajadores, estás en una mejor posición para mantener a las personas en tu edificio más saludables y seguras. La capacitación es un excelente complemento para los otros niveles de protección que puedes implementar a través de los Cuatro D's: duración, densidad, dilución y distancia.

Ahora tienes el conocimiento para hacer que tus espacios interiores sean más seguros y saludables para tus trabajadores. Cada espacio y situación es diferente, por lo que no siempre será posible implementar todas las recomendaciones ofrecidas en este ebook. Pero cuantas más niveles de protección agregues, más reducirás el riesgo de transmisión de enfermedades infecciosas en tu entorno laboral.

COMMIT TO



Puedes encontrar una variedad de educación básica para la evaluación de riesgos, información sobre los Cuatro D's y otras herramientas para ayudar a reducir la propagación de enfermedades infecciosas en un programa de capacitación interactivo llamado Commit to C.A.R.E.

Los recursos gratuitos incluyen más de 20 videos de capacitación cortos y animados, hojas de trabajo de apoyo, hojas de consejos e infografías diseñadas teniendo en cuenta la accesibilidad, que incluyen una paleta amigable para personas con daltonismo, subtítulos y traducciones a ocho idiomas diferentes.



## Responsabilidades del Empleado

Como trabajador en un espacio de oficinas, puedes tomar algunas medidas esenciales para protegerte a ti mismo y a los demás del contagio y transmisión de enfermedades infecciosas como el COVID-19 y el sarampión:

- Cumple con las políticas de salud y seguridad en el lugar de trabajo, ya que existen para protegerte.
- Si es posible, utiliza soluciones en línea o electrónicas que minimicen tu contacto cercano con otros en espacios interiores.
- Evalúa regularmente tu salud y la de los miembros de tu familia.
- Quédate en casa si tú o alguien en tu hogar muestra síntomas que puedan indicar que te has contagiado con alguna enfermedad infecciosa como el COVID-19, RSV, el sarampión o la gripe.
- Desinfecta superficies compartidas o de alto contacto, como impresoras o mesas de conferencias, con una solución que contenga al menos un 70% de alcohol.
- Asegúrate de llevar una mascarilla eficaz y correctamente ajustada cuando estés en interiores o en espacios cerrados en cercanía con otras personas. Puedes aprender más sobre cómo encontrar una mascarilla eficaz y la forma adecuada de usarla en los siguientes videos:
  - [¿Por qué funcionan las mascarillas?](#)
  - [¿Cómo almacenar y usar correctamente la mascarilla?](#)
- Minimiza el contacto físico con las superficies y siempre practica una buena higiene de manos, lavándotelas o utilizando un desinfectante de manos con al menos un 70% de alcohol antes de entrar y después de salir de tu espacio de trabajo.
- Mantén distancia física con los demás para reducir el riesgo de infección.



[Ir a la conclusión](#) ➔



## CAPÍTULO 2

# Negocios en el Sector Servicios



Los negocios en el sector servicio enfrentan desafíos únicos a la hora de reducir el riesgo de enfermedades infecciosas transmitidas por el aire, como el COVID-19 y el sarampión. Estos negocios a menudo tienen un mayor número de personas, que se mantienen durante un tiempo prolongado, y una gran incertidumbre que implica el poco control que se tiene sobre el comportamiento de las personas. *Guidelines for service-based business settings, focusing on mitigation strategies to reduce the risk of infectious disease. However, some of these guidelines might not apply to your business or the buildings of service-based businesses and their buildings.*

En este capítulo, encontrarás pautas para negocios en el sector servicio, centrándose en estrategias de mitigación que puedes implementar para reducir el riesgo de enfermedades infecciosas transmitidas por el aire. Sin embargo, algunas de estas pautas pueden no aplicarse a tu negocio debido a los diferentes tipos y tamaños de negocios en el sector servicios y los espacios en los que operan.

En lugar de tratar de aplicarlas todas, implementa tantas medidas como sea posible. Un enfoque de múltiples niveles de protección ayudará a mantener tu entorno de trabajo y a las personas dentro de él más seguros y saludables.

Este capítulo detalla las áreas en las que puedes centrarte y qué acciones considerar implementar para reducir el riesgo de transmisión de enfermedades infecciosas.

Esta sección está dedicada a los gerentes de negocios, propietarios y a aquellos responsables de la seguridad en el entorno laboral. Existe una sección separada dedicada a las responsabilidades de los empleados. Si eres un empleado en busca de formas de protegerse mejor a sí mismo y a su comunidad, puedes ir directamente a esa sección.



¿Estás listo para evaluar el riesgo potencial de tu negocio y aprender qué puedes hacer para ayudar a abordarlo?

**Toma el Quiz Ahora!** ➔

### Llévame a la Sección de Empleados ➔



Las siguientes estrategias ayudan a mantener a los empleados y visitantes de tu negocio más seguros frente a enfermedades infecciosas transmitidas por el aire. Estas estrategias se han dividido en cinco áreas:

1. Ventilación
2. Distanciamiento Físico
3. Uso de Mascarilla
4. Políticas Laborales
5. Formación y Comunicación



### Ventilación

¿Recuerdas las Cuatro D mencionadas anteriormente? La ventilación es otra forma de pensar sobre la tercera D, Dilución. Un método efectivo y fácil de implementar para reducir el número de partículas del virus en el aire en un espacio interior es diluir el aire. Para lograrlo, puedes introducir aire exterior o aire recirculado filtrado al espacio interior usando un buen sistema de ventilación y climatización.

Al revisar la ventilación en tu espacio de oficinas, concéntrate en dos objetivos críticos: 1) mejorar tu sistema de ventilación y climatización actual y 2) aumentar y mejorar la calidad y el flujo del aire en el espacio interior.

#### 1. Mejorar tu Sistema de Ventilación y Climatización Actual

Asegúrate de mantener tu sistema de ventilación y climatización bien mantenido. Esto significa:

- Limpiar o reemplazar los filtros según sea necesario.
- Limpiar los conductos de aire.
- Maximizar la entrada de aire basada en el diseño del sistema.
- Esforzarse por mantener la humedad relativa entre el 40 y el 60%.

¿Necesitas ayuda para actualizar o revisar tu sistema de ventilación y climatización? Puedes encontrar un profesional de ventilación y climatización certificado por la Sociedad Americana de Ingenieros de Calefacción, Refrigeración y Aire Acondicionado (ASHRAE) aquí: <http://certificants.ashrae.org>.

Los profesionales de la salud y seguridad ocupacional y ambiental (OEHS) o los higienistas industriales también pueden ayudarte a navegar el complicado mundo de climatización y la ventilación de edificios. Puedes encontrar una lista de profesionales OEHS calificados en el sitio web de AIHA: <https://www.aiha.org/consultants-directory>.

Ten en cuenta:

- Cuando sea posible, basado en tu sistema de ventilación y climatización y la distribución del espacio, trabaja con profesionales de sistemas de ventilación y climatización para garantizar una buena ventilación en los baños.
- Si tu sistema de ventilación y climatización incluye filtros de aire, asegúrate de implementar las [mejores prácticas de filtración de aire](#).

Puedes aprender más sobre la importancia de la calidad general del aire interior en los [recursos de calidad ambiental interior de AIHA](#).

## 2. Aumentar y Mejorar la Calidad del Aire y el Flujo en Espacios Interiores

Es importante considerar el uso de purificadores de aire en todo tu espacio, especialmente donde la gente pasa largos períodos de tiempo. Los purificadores de aire pueden ayudar a diluir el aire en espacios interiores, haciéndolos más seguros para las personas dentro.

Al seleccionar un purificador de aire, necesitas mirar la tasa de suministro de aire limpio (CADR) verificada independientemente. Esta puntuación se determina utilizando los procedimientos de prueba de la Asociación de Fabricantes de Electrodomésticos del Hogar (AHAM). Los dispositivos probados con estos protocolos se pueden comparar de manera confiable.

Asegúrate de seleccionar un purificador de aire con un sistema de ventiladores y filtros diseñados para eliminar partículas pequeñas, como el humo. Además, asegúrate de seleccionar un dispositivo diseñado para trabajar en el tamaño del espacio en el que lo usarás.

Cuanto más alto sea el CADR, más rápido el dispositivo limpiará el aire. Revisa la etiqueta del purificador de aire para identificar:

- **Puntuaciones CADR para humo, polvo y polen.** Al buscar un purificador de aire que pueda capturar partículas virales, usa el valor del área de la habitación en la etiqueta CADR para humo, ya que estas partículas son similares en tamaño a las partículas virales. Si no se proporciona la puntuación CADR para humo, multiplica la recomendación general de puntuación CADR del fabricante por dos tercios para estimar el valor para humo.
- **El tamaño máximo del espacio sugerido para el cual el dispositivo es apropiado.** Este tamaño asume una altura de techo de hasta 8 pies. Si el techo de tu oficina es más alto de 8 pies, necesitarás considerar una unidad con una mayor capacidad o rendimiento.
- También debes considerar la cantidad de veces que se filtra el aire en el espacio en una hora (ACH). Las clasificaciones CADR se basan en aproximadamente 5 ACH. Ésta es una buena referencia para uso no médico.

Si tu purificador de aire no tiene una puntuación CADR, usa el siguiente método para determinar la tasa de cambio de aire necesaria para el tamaño específico de tu espacio:

1. Determina el tamaño del espacio donde planeas usar la unidad multiplicando la longitud, anchura y altura del espacio.
2. Multiplica el tamaño del espacio por 5 (recuerda, cinco cambios de aire por hora es una buena base).
3. Divide el resultado del paso 2 por 60 minutos. Esta será la tasa de cambio de aire objetivo que deseas para tu espacio.

Una vez que hayas seleccionado un purificador de aire, coloca tu unidad de manera más efectiva considerando lo siguiente:

- Asegúrate de que tu purificador de aire esté posicionado para recoger la mayor cantidad de aire del espacio posible.
- Si conoces la fuente potencial de infección, coloca la entrada de aire del purificador cerca de ella. Si no conoces la fuente potencial, coloca la unidad en un lugar donde dirija el aire limpio hacia los ocupantes del espacio.
- Asegúrate de que nada, como paredes o cortinas, interfiera con la salida o entrada de aire del purificador.
- Reemplaza o limpia los filtros regularmente para asegurar su efectividad de tu unidad. Hazlo de acuerdo con las instrucciones del fabricante.

Ten en cuenta que muchos purificadores de aire salen al mercado todos los días y se venden más rápido que nunca desde el inicio de la pandemia de COVID-19. Aunque muchas tecnologías nuevas citan hallazgos de laboratorio, no todo lo que sucede en un laboratorio puede replicarse en la vida real, y no todos los estudios se realizan de manera independiente.

Para asegurarte de seleccionar la solución más segura y efectiva para tí, tu espacio y tu comunidad, concéntrate en las tecnologías de purificación de aire rentables, bien conocidas y consistentemente probadas.

Ahora que tienes herramientas adicionales para ayudar a aumentar la cantidad de aire interior limpio, considera formas de ayudar a mover ese aire a través del espacio o edificio. Los ventiladores, ya sean ventiladores de pedestal o ventiladores montados en el techo, pueden ser una solución rentable para mejorar la circulación del aire. Sin embargo, es importante tomar ciertas precauciones para minimizar el flujo de aire directo de una persona a otra, especialmente en situaciones donde hay un riesgo potencial de infección.

Además de los ventiladores o en casos donde no sean una opción, puedes usar ventilación natural. Abre ventanas o puertas para aumentar el volumen de aire limpio que circula dentro del espacio interior.



## Distanciamiento Social

El distanciamiento físico, o la cuarta D, **distancia**, es importante cuando se trata de prevenir la transmisión de enfermedades infecciosas transmitidas por el aire. Al considerar la distancia, pregúntate a ti mismo cuán lejos o cerca están las personas entre ellas en tu espacio, incluyendo cuando brindas servicios a los clientes. Las personas con infecciones virales transmitidas por el aire, como el COVID-19 y el sarampión, pueden exhalar una gran cantidad de partículas virales, por lo que estar cerca de una persona infectada aumenta el riesgo de infección para los trabajadores o clientes. Cuanto más lejos esté una persona de una persona infectada, menor será el riesgo de infección. Esto es cierto tanto si la persona muestra síntomas como si no los muestra.

Aquí tienes algunas formas de considerar e incluir la distancia en tu plan para reducir la propagación de enfermedades infecciosas transmitidas por el aire:

- Revisa el proceso de prestación de servicios para minimizar el contacto cercano prolongado entre trabajadores o clientes.
- Espacia las sillas o áreas de trabajo al menos a 6 pies de distancia.
- Reduce los límites de ocupación en áreas donde las personas pasan largos períodos de tiempo.
- Considera cerrar lugares pequeños y mal ventilados o, si es necesario, utiliza herramientas como purificadores de aire en la espacio en estas situaciones.
- Considera métodos alternativos para el manejo de los procesos de servicio al cliente. Por ejemplo, podrías eliminar las opciones de espera en el interior antes de la prestación del servicio o implementar órdenes y procesamiento de pagos virtuales.

La combinación de la distancia con otras estrategias, como la dilución, aumenta la efectividad y garantiza una mayor protección.



## Uso de Mascarillas

El uso de mascarillas es una de las formas en que podemos abordar la **densidad**, la segunda D. La evidencia científica indica que el uso de mascarillas puede ayudar a proteger a quienes las usan y a quienes están a su alrededor de la infección y de propagar el virus<sup>3</sup>. Cuantas más personas sin mascarilla, no vacunadas o infectadas asintomáticas haya en un espacio, más probable será la propagación de la enfermedad.

El uso de mascarillas es una estrategia que puede ayudar a reducir la propagación de enfermedades infecciosas en lugares cerrados. Recuerda, el uso de mascarillas es aún más efectivo como parte de un enfoque de múltiples niveles de protección.

Considera el uso de mascarillas o aconseja a tus empleados que las usen, especialmente cuando:

- Hay altos niveles de transmisión de enfermedades infecciosas en la comunidad.
- Los individuos son personalmente vulnerables o interactúan con personas vulnerables.
- Tú o alguien en tu organización ha estado recientemente expuesto a un virus.
- Se utiliza el transporte masivo.

Las mascarillas pueden ayudar a reducir la cantidad de partículas de aerosol que un usuario puede esparcir al toser, estornudar y hablar. Las mascarillas también reducen el riesgo de exposición a partículas en el aire alrededor del usuario.

Al considerar el uso de mascarillas en tu lugar de trabajo, utiliza estos consejos clave para que su uso sea lo más efectivo posible:

- Asegúrate de que las mascarillas tengan un ajuste correcto a la cara del usuario. Una pieza de metal en la nariz puede ayudar a dar forma a la mascarilla a su nariz para que quede más ajustada. Las correas ajustables para las orejas proporcionan un mejor ajuste alrededor de los lados de la cara.
- Asegúrate de que la mascarilla cubra tanto la boca como la nariz, ya que estas son las dos vías principales para propagar o contraer una enfermedad infecciosa transmitida por el aire. Extender la mascarilla por debajo de la barbilla también puede ayudar a mantenerla en su lugar.
- Busca mascarillas con múltiples capas de materiales de tejido ajustable y evita aquellas con válvulas de exhalación.

Recuerda, el uso de mascarillas no elimina del todo el riesgo de exposición y transmisión de enfermedades infecciosas, pero puede reducirlo significativamente para ti y para los demás cuando seleccionas, usas y cuidas correctamente tu mascarilla. A diferencia de algunas de las otras recomendaciones en este ebook, el uso de mascarillas es algo que las personas pueden seleccionar y gestionar por sí mismas basándose en sus situaciones individuales, tolerancia al riesgo y necesidad.

Para aprender sobre el uso de mascarillas en espacios de oficina, consulta los [recursos de evaluación de riesgos](#) de Commit to C.A.R.E.

<sup>3</sup> Tomshine, J. R., Dennis, K. D., Bruhnke, R. E., Christensen, J. H., Halvorsen, T., Hogan, C. J., O'Horo, J. C., Breeher, L. E., Callstrom, M. R., & Wehde, M. (2021). Combined effects of masking and distance on aerosol exposure potential. *Mayo Clinic Proceedings*, 96(7), 1792–1800. <https://doi.org/10.1016/j.mayocp.2021.05.007>





## Políticas Laborales

Las políticas laborales pueden ayudarte a implementar estrategias de mitigación de riesgos equilibrando el énfasis relativo en dos de las Cuatro D: duración y densidad, y combinándolas para abordar las especificidades de tu espacio de trabajo y fuerza laboral.

Teniendo en cuenta tu fuerza laboral y lugar de trabajo, puedes diseñar políticas que reduzcan el riesgo de enfermedades infecciosas por tener demasiadas personas en interiores durante largos períodos.

Ejemplos de políticas laborales que reducen la propagación de enfermedades infecciosas incluyen:

- Priorizar las reuniones virtuales, incluyendo el uso de llamadas telefónicas y aplicaciones de teleconferencia, en lugar de realizar reuniones en persona, siempre que sea posible.
- Explorar opciones de trabajo desde casa, turnos de trabajo o horas escalonadas y otros enfoques flexibles para los empleados.
- Proporcionar licencia por enfermedad pagada y flexible para alentar a los trabajadores a quedarse en casa si ellos o alguien en su hogar tienen síntomas de enfermedad.
- Prepararse para ausencias de trabajadores desarrollando planes para cobertura alternativa de turnos o responsabilidades.
- Monitorear y hacer seguimiento de las ausencias de empleados relacionadas con enfermedades infecciosas.

Cuando reevalúas tus políticas laborales, agregas dos niveles de protección para ayudar a reducir la propagación de enfermedades infecciosas transmitidas por el aire. Estas políticas pueden estar influenciadas por factores como las tasas de infección en la comunidad, la vulnerabilidad individual de los trabajadores o sus familias, y la capacidad de tu organización para agregar niveles adicionales de ventilación o dilución.



## Formación y Comunicación

La capacitación y la comunicación son fundamentales para mantener seguros a tus trabajadores y comunidades frente a las enfermedades infecciosas.

Los programas de capacitación y comunicación para la fuerza laboral pueden ayudar a los empleados y clientes a comprender las medidas que tu organización está tomando para mantenerlos seguros y saludables. Comprender estas medidas les ayudará a abogar por sí mismos de manera más efectiva y a identificar formas personales de ayudar a reducir el riesgo de propagar infecciones y enfermedades.

Dependiendo de la amenaza actual de enfermedades infecciosas, es importante compartir materiales educativos con tus trabajadores para ayudarles a reconocer síntomas y comprender los consejos actuales sobre qué hacer si ellos o alguien cercano a ellos desarrolla estos síntomas.

Cuando prepares un plan de comunicación y capacitación, debes tener en cuenta lo siguiente:

- La comunicación y la capacitación deben ser fáciles de entender.
- Traducir el contenido al idioma preferido de tu fuerza laboral mejora la adopción e implementación.
- El uso de múltiples métodos de comunicación, como correos electrónicos, mensajes de texto y señalización física, entre otros, ayuda a garantizar el acceso a información oportuna y precisa.

Adoptar una estrategia de comunicación personalizada para tu organización y enfatizar la transparencia permitirá a los trabajadores y clientes compartir preocupaciones, preguntas, comentarios y retroalimentación, garantizando una implementación más efectiva.

Cuando tienes un plan de capacitación y comunicación para tus trabajadores, estás en una mejor posición para mantener a las personas en tu edificio más saludables y seguras. La capacitación es un excelente complemento para los otros niveles de protección que puedes implementar a través de los Cuatro D's: duración, densidad, dilución y distancia.

Ahora tienes el conocimiento para hacer que tus espacios interiores sean más seguros y saludables para tus trabajadores y clientes. Cada espacio y situación es diferente, por lo que no siempre será posible implementar todas las recomendaciones ofrecidas en este ebook. Pero cuantas más niveles de protección agregues, más reducirás el riesgo de transmisión de enfermedades infecciosas en tu lugar de trabajo.

COMMIT TO



Puedes encontrar una variedad de educación básica para la evaluación de riesgos, información sobre los Cuatro D's y otras herramientas para ayudar a reducir la propagación de enfermedades infecciosas en un programa de capacitación interactivo llamado Commit to C.A.R.E.

Los recursos gratuitos incluyen más de 20 videos de capacitación cortos y animados, hojas de trabajo de apoyo, hojas de consejos e infografías diseñadas teniendo en cuenta la accesibilidad, que incluyen una paleta amigable para personas con daltonismo, subtítulos y traducciones a ocho idiomas diferentes.



## Responsabilidades del Empleado

Como trabajador en un negocio en el sector servicios, puedes tomar algunas medidas esenciales para protegerte a ti mismo y a los demás del contagio y transmisión de enfermedades infecciosas como el COVID-19 y el sarampión:

- Cumple con las políticas de salud y seguridad en el lugar de trabajo, ya que existen para protegerte.
- Asegúrate de evaluar regularmente tu salud y la de tu familia en busca de signos y síntomas de enfermedades infecciosas como el COVID-19, VSR, el sarampión o la gripe. Si tú o un familiar cercano están enfermos, habla con tu empleador sobre alternativas para cubrir los turnos.
- Donde sea posible, elige opciones de entrega de servicios virtuales.
- Quédate en casa si tú o alguien en tu hogar muestra síntomas que puedan indicar que te has contagiado con alguna enfermedad infecciosa como COVID-19, RSV, sarampión o gripe.
- Asegúrate de llevar una mascarilla eficaz y correctamente ajustada cuando estés en interiores o en espacios cerrados en cercanía con otras personas. Puedes aprender más sobre cómo encontrar una mascarilla eficaz y la forma adecuada de usarla en los siguientes videos:
  - [¿Por qué funcionan las mascarillas?](#)
  - [¿Cómo almacenar y usar correctamente la mascarilla?](#)
- Asegúrate de lavarte las manos o desinfectarlas con un desinfectante que contenga al menos un 70% de alcohol al entrar o salir de tu edificio. Si tienes preocupaciones sobre el uso de mascarillas o equipo de protección personal (EPP), asegúrate de hablar con tu supervisor.



[Ir a la Conclusión](#) ➔

## CAPÍTULO 3

# Centros de Salud



Los centros de salud enfrentan desafíos únicos para reducir el riesgo de enfermedades infecciosas transmitidas por el aire, como el COVID-19 y el sarampión. Los trabajadores de la salud están en contacto cercano con pacientes y visitantes, trabajan en espacios interiores con frecuencia en compañía de un gran número de personas y están expuestos a saliva, sangre y microorganismos.

En este capítulo, encontrarás pautas para centros de salud. Sin embargo, debido a que existen muchos tipos y tamaños diferentes de centros de salud, algunas de estas pautas pueden no aplicarse a tu entorno laboral. En lugar de planear aplicarlas todas, implementa tantas como sea posible. Un enfoque de múltiples niveles de protección ayudará a mantener tu instalación y a las personas que se encuentran en ella más seguras y saludables.

Este capítulo detalla las áreas en las que puedes centrarte y qué acciones considerar para reducir el riesgo de transmisión de enfermedades infecciosas en centros de salud.

Esta sección está dedicada a los gerentes, propietarios y responsables de la seguridad en centros de salud. Existe una sección separada dedicada a las responsabilidades de los empleados. Si eres un empleado que trabaja en un centro de salud y estás buscando formas de protegerse mejor a sí mismo y a su comunidad, salta a esa sección ahora.



¿Estás listo para evaluar el riesgo potencial de tu centro de salud y aprender qué puedes hacer para ayudar a abordarlo?

**Toma el Quiz Ahora!** ➔

### [Llévame a la Sección de Empleados](#) ➔



Las siguientes estrategias ayudan a mantener a los empleados y visitantes de tu centro de salud más seguros frente a enfermedades infecciosas transmitidas por el aire. Estas estrategias se han dividido en cinco áreas:

1. Ventilación
2. Distancia Física
3. Uso de Mascarillas y Respiradores
4. Políticas Laborales
5. Formación y Comunicación



## Ventilación

¿Recuerdas las Cuatro D mencionadas anteriormente? La ventilación es otra forma de pensar sobre la tercera D, Dilución. Los sistemas de ventilación y climatización funcionan de manera diferente en centros de salud que en otros entornos como hogares u oficinas. Una distinción significativa es el énfasis en la presurización.

Las instalaciones de atención médica controlan el movimiento del aire y reducen la propagación de agentes infecciosos de un área a otra ajustando la presión del aire para crear barreras entre los espacios. Por esta razón, a diferencia de otros entornos, generalmente no se recomienda abrir ventanas en las instalaciones de atención médica. Aunque el aire fresco pueda parecer una buena idea, los sistemas de ventilación de atención médica están diseñados específicamente para priorizar la seguridad y la limpieza de los pacientes.

Cuando revises el sistema de ventilación en tu centro de salud, debes trabajar directamente con un profesional de ventilación y climatización. Su trabajo se enfoca en dos áreas críticas: 1) mejorar tu sistema de calefacción y climatización actual y 2) aumentar y mejorar la calidad y el flujo del aire en el espacio interior.

### 1. Mejorar tu Sistema de Ventilación y Climatización Actual

Tu profesional de sistemas de ventilación y climatización examinará formas de mantener tu sistema de ventilación y climatización en buen estado. Esto significa:

- Limpiar o reemplazar los filtros según sea necesario.
- Limpiar los conductos de aire.
- Maximizar la entrada de aire según el diseño del sistema.
- Esforzarse por mantener la humedad relativa entre el 40% y el 60%.



Puedes aprender más sobre la importancia de la calidad general del aire interior en los [recursos de calidad ambiental interior de AIHA](#).

Si quieres asegurarte de que tu instalación de atención médica sea segura para los trabajadores y pacientes, siempre consulta a tu profesional de sistemas de ventilación y climatización antes de implementar cualquier cambio.

## 2. Aumentar y Mejorar la Calidad y el Flujo del Aire en el Espacio Interior

Una herramienta importante que debes considerar usar en todo tu centro de salud son los purificadores de aire, especialmente en lugares donde las personas pasan largos períodos de tiempo. Los purificadores de aire pueden ayudar a diluir el aire en espacios interiores, lo que lo hace más seguro para las personas dentro.

Al seleccionar un purificador, debes observar la tasa de suministro de aire limpio (CADR) verificada de manera independiente. Esta puntuación se determina utilizando los procedimientos de prueba de la Asociación de Fabricantes de Electrodomésticos para el Hogar (AHAM). Los dispositivos probados utilizando estos protocolos se pueden comparar de manera confiable.

Asegúrate de seleccionar un purificador de aire con un sistema de ventilador y filtros diseñados para eliminar partículas pequeñas como el humo. Además, asegúrate de seleccionar un dispositivo diseñado para funcionar en el tamaño de tu espacio.

Cuanto más alta sea la CADR, más rápido limpiará el aire el dispositivo. Consulta la etiqueta del purificador de aire identificar:

- **Puntuaciones CADR para humo, polvo y polen.** Cuando busques un purificador de aire de habitación que pueda capturar partículas virales, utiliza el valor del área de la habitación en la etiqueta CADR para humo, ya que estas partículas son similares en tamaño a las partículas virales. Si no se proporciona la puntuación CADR para humo, multiplica la recomendación general de puntuación CADR del fabricante por dos tercios para estimar el valor para el humo.
- **El tamaño máximo del espacio sugerido para el cual el dispositivo es apropiado.** Este tamaño asume una altura de techo de hasta 8 pies. Si el techo de tu oficina es más alto de 8 pies, necesitarás considerar una unidad con una mayor capacidad o rendimiento.

También debes considerar la cantidad de veces que el aire se filtra en el espacio en una hora. Las puntuaciones CADR se basan en aproximadamente cinco cambios de aire por hora (ACH), un buen punto de referencia para uso no médico. Para obtener más información sobre otras puntuaciones CADR recomendadas para entornos de mayor riesgo, consulta la Norma [ASHRAE 241](#), Control de Aerosoles Infecciosos, una norma aplicable establecida por ASHRAE y publicada en 2023.

Si tu purificador de aire no tiene una puntuación CADR, utiliza el siguiente método para determinar la tasa de intercambio de aire necesaria para el tamaño específico de tu espacio:

1. Determina el tamaño del espacio donde planeas usar la unidad multiplicando la longitud, anchura y altura del espacio.
2. Multiplica el tamaño del espacio por 5 (recuerda, cinco cambios de aire por hora es una buena base).
3. Divide el resultado del paso 2 por 60 minutos. Esta será la tasa de cambio de aire objetivo que deseas para tu espacio.

Una vez que hayas seleccionado un purificador de aire, coloca tu unidad de manera más efectiva considerando lo siguiente:

- Si conoces la fuente potencial de infección, coloca la entrada de aire del purificador cerca de ella. Si no conoces la fuente potencial, coloca la unidad en un lugar donde dirija el aire limpio hacia los ocupantes del espacio..
- Asegúrate de que nada, como paredes o cortinas, interfiera con la salida o entrada de aire del purificador.
- Reemplaza o limpia los filtros regularmente para asegurar su efectividad de tu unidad. Hazlo de acuerdo con las instrucciones del fabricante.

Ten en cuenta que muchos purificadores de aire salen al mercado todos los días y se venden más rápido que nunca desde el inicio de la pandemia de COVID-19. Aunque muchas tecnologías nuevas citan hallazgos de laboratorio, no todo lo que sucede en un laboratorio puede replicarse en la vida real, y no todos los estudios se realizan de manera independiente.

Para asegurarse de seleccionar la solución más segura y efectiva para tí, tu espacio y tu comunidad, concéntrate en las tecnologías de purificación de aire rentables, bien conocidas y consistentemente probadas.

Trata de hacer circular más aire fresco en lugares donde las personas pasan la mayor parte del tiempo, especialmente hacia áreas que podrían tener partículas en el aire. Piensa en una sala de espera de hospital; el aire limpio debe ir a las áreas donde trabajan primero los empleados y luego hacia los pacientes. Además, asegúrate de que el purificador de aire interior de tu habitación esté configurado para recoger la mayor cantidad de aire posible.

Puedes obtener más información sobre la importancia de la calidad general del aire interior en los [recursos de calidad ambiental en interiores de AIHA](#).

¿Necesitas ayuda para actualizar o revisar tu sistema de ventilación y climatización? Puedes encontrar un profesional de ventilación y climatización certificado por la Sociedad Americana de Ingenieros de Calefacción, Refrigeración y Aire Acondicionado (ASHRAE) aquí: <http://certificants.ashrae.org>.

Los profesionales de la salud y seguridad ocupacional y ambiental (OEHS) o los higienistas industriales también pueden ayudarte a navegar el complicado mundo de la ventilación y climatización de edificios. Puedes encontrar una lista de profesionales OEHS calificados en el sitio web de AIHA: <https://www.aiha.org/consultants-directory>.



## Distanciamiento Físico

El distanciamiento físico, o la cuarta “D”, **distancia**, es importante cuando se trata de prevenir la transmisión de enfermedades infecciosas transmitidas por el aire. Al considerar la distancia, pregúntate cuán lejos o cerca están las personas entre ellas en tu centro de atención médica. Las personas con infecciones virales transmitidas por el aire, como el COVID-19 y el sarampión, exhalan una gran cantidad de partículas virales, razón por la cual estar cerca de una persona infectada aumenta el riesgo de infección para los trabajadores o visitantes del centro de salud. Cuanto más lejos esté una persona de la persona infectada, menor será el riesgo de infección. Esto es cierto tanto si la persona infectada está mostrando síntomas como si no lo está.

Aquí tienes algunas formas de considerar e incluir la distancia en tu plan para reducir la propagación de enfermedades infecciosas transmitidas por el aire:

- Reorganiza los espacios de trabajo, camas, máquinas y equipos para que las personas no estén demasiado cerca unas de otras. Evita arreglos que requieran que las personas estén a menos de seis pies de distancia durante 15 minutos o más en un día. Hazlo tanto para los trabajadores como para los pacientes y cualquier otra persona que pueda ingresar a tu instalación.
- Utiliza letreros y marcadores en el suelo para ayudar a las personas a recordar mantener la distancia.
- Permite solo la cantidad de visitantes necesarios con los pacientes.
- Si los pacientes necesitan esperar en el interior, distancia las sillas en la sala de espera lo más posible según la cantidad de personas que esperas que se registren para recibir atención.

Combinar la distancia con otras estrategias como la dilución aumenta la eficacia y garantiza una mayor protección.



## Uso de Mascarillas y Respiradores

El uso de mascarillas y respiradores es una de las formas en que podemos abordar la densidad, la segunda D. La investigación científica indica que las mascarillas pueden ayudar a proteger a quienes las usan y a quienes los rodean de infecciones y la propagación de virus<sup>4</sup>. Cuantas más personas no vacunadas, sin mascarillas o asintomáticas infectadas haya en un espacio, mayor será el riesgo de propagación de la enfermedad.

Considera el uso de mascarillas o aconseja a los trabajadores que las usen, especialmente cuando:

- Hay altos niveles de transmisión de enfermedades infecciosas en la comunidad.
- Las personas son personalmente vulnerables o interactúan con personas vulnerables.
- Tú o alguien en tu organización ha estado expuesto recientemente a un patógeno contagioso.
- Se utiliza el transporte público.

El uso de mascarillas es una herramienta de gestión de riesgos que las personas en diferentes entornos de trabajo pueden utilizar para reducir el riesgo de transmisión de enfermedades infecciosas. Dadas las dificultades e intrincaciones para lograr una dilución y limpieza del aire adecuadas a través de los sistemas de ventilación y climatización en centros de atención médica, es necesario introducir el uso de respiradores.

Los respiradores N95 reducen el riesgo de exposición a enfermedades infecciosas como el COVID-19 y el sarampión. Cuando se utilizan correctamente, los respiradores funcionan aún mejor que las mascarillas para evitar que partículas infecciosas ingresen a nuestro organismo.

Los respiradores de partículas, como los N95, funcionan eliminando contaminantes del aire antes de que puedas inhalarlos. Un respirador N95 correctamente ajustado puede minimizar eficazmente la exposición a enfermedades infecciosas, como el COVID-19 y el sarampión, para los trabajadores de la salud y otras personas, como trabajadores de la construcción, pintores o individuos que trabajan en entornos con componentes dañinos o tóxicos en el aire.

Un ajuste adecuado del respirador y un número de aprobación oficial de NIOSH son clave para asegurar el mejor nivel de protección. Solo utiliza un respirador N95 aprobado por NIOSH cuando cumpla con los requisitos de la Norma de Protección Respiratoria de OSHA.

Estos son los tres factores que debes considerar al usar un respirador N95 de manera efectiva:

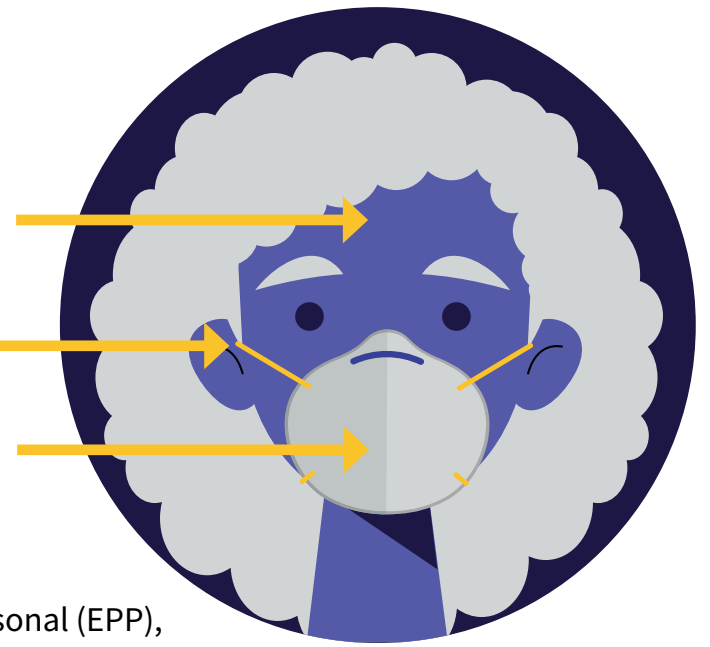
- Debes poner el respirador correctamente antes de la exposición y llevarlo puesto de manera correcta durante la exposición.
- El respirador debe ajustarse cómodamente contra la cara del usuario para asegurarse de que no haya brechas entre la piel y el sellado del respirador. Esto debe confirmarse con una prueba de ajuste.
- El filtro del respirador debe capturar más del 95% de las partículas del aire que pasan a través de él.

Existen alternativas a los respiradores N95 disponibles y han sido fabricadas y aprobadas para su uso en otros países, como los KN95. Es importante tener en cuenta que el NIOSH no aprueba los KN95 para su uso protector como respiradores.

<sup>4</sup> Tomshine, J. R., Dennis, K. D., Bruhnke, R. E., Christensen, J. H., Halvorsen, T., Hogan, C. J., O’Horo, J. C., Breeher, L. E., Callstrom, M. R., & Wehde, M. (2021). Combined effects of masking and distance on aerosol exposure potential. *Mayo Clinic Proceedings*, 96(7), 1792–1800. <https://doi.org/10.1016/j.mayocp.2021.05.007>

Aquí hay algunas señales de que tu respirador puede ser de contrabando:

- No tiene marcas en ninguna parte del filtro.
- No tiene número de aprobación en el filtro o en la diadema.
- Tiene cintas ajustables en las orejas en lugar de sobre la cabeza.
- No tiene logo de NIOSH.
- La palabra “NIOSH” está escrita incorrectamente.
- Tiene telas decorativas como lentejuelas.
- Reclamaciones de aprobación para niños.



Si bien puede haber varias formas correctas de ponerse tu equipo de protección personal (EPP), solo la capacitación y la práctica pueden garantizar que siempre se ajuste correctamente. Sigue estos pasos al poner tu respirador N95:

- Lávate o desinfecta las manos antes de poner tu respirador.
- Asegura las correas del respirador en la parte superior de tu cabeza con la correa superior y luego en la base de tu cuello con la correa inferior.
- Asegúrate de que el respirador se extienda bajo tu barbilla.
- Si el respirador tiene una pieza nasal, ajústala a tu nariz con ambas manos.
- La pieza facial debe cubrir tu nariz y boca. El vello facial puede interferir con el sellado facial, así que asegúrate de afeitarte antes de poner tu respirador.
- Asegúrate de realizar una comprobación de sellado del usuario cada vez que te pongas tu respirador.

Durante una comprobación de sellado del usuario, el usuario generalmente cubre las válvulas de exhalación (si las hay) con las manos y luego exhala suavemente. Deberías sentir una ligera acumulación de presión dentro del respirador, lo que indica un sellado adecuado. Alternativamente, para respiradores sin válvulas de exhalación, el usuario puede cubrir toda la superficie de la mascarilla con las manos e inhalar suavemente para verificar cualquier fuga hacia adentro.

Sigue estos consejos para quitar correctamente tu respirador:

- No toques la parte frontal del respirador. Podría estar contaminada con partículas virales.
- Mientras tocas solo la correa inferior, llévala con cuidado sobre tu cabeza.
- Luego, agarra la correa superior y tira de ella con cuidado sobre tu cabeza.
- Aleja el respirador de tu rostro. Nuevamente, asegúrate de no tocar la pieza facial.
- Asegúrate de no tocar tus ojos, nariz o boca al quitar el respirador.
- Desecha tu respirador.
- Asegúrate de lavar o desinfectar tus manos después de quitar el respirador.

Por último, recuerda que los respiradores N95 se utilizan en situaciones de alto riesgo y por personal de salud para protegerse contra partículas transportadas por el aire. Debes usarlos y quitarlos correctamente para garantizar la máxima protección y reducir tu riesgo de infección.

Educa a tu personal o visitantes sobre las mascarillas y respiradores para ayudar a reducir el riesgo de propagación de enfermedades infecciosas. A diferencia de algunas de las otras recomendaciones descritas en este ebook, el uso de mascarillas y respiradores es algo que las personas pueden elegir y gestionar según su situación individual, tolerancia al riesgo y necesidades. Para obtener más información sobre el uso de respiradores en entornos de atención médica, consulta las [herramientas de evaluación de riesgos de Commit to C.A.R.E.](#)



## Políticas Laborales

Las políticas laborales pueden ayudarte a implementar estrategias de mitigación de riesgos equilibrando el énfasis relativo en dos de las Cuatro D: duración y densidad, y combinándolas para abordar las especificidades de tu espacio de trabajo y fuerza laboral.

Teniendo en cuenta tu fuerza laboral y lugar de trabajo, puedes diseñar políticas que reduzcan el riesgo de enfermedades infecciosas por tener demasiadas personas en interiores durante largos períodos.

Ejemplos de políticas laborales que reducen la propagación de enfermedades infecciosas incluyen:

- Priorizar las reuniones virtuales, incluyendo el uso de llamadas telefónicas y aplicaciones de teleconferencia, en lugar de realizar reuniones en persona, siempre que sea posible.
- Explorar opciones de trabajo desde casa, turnos de trabajo o horas escalonadas y otros enfoques flexibles para los empleados.
- Proporcionar licencia por enfermedad pagada y flexible para alentar a los trabajadores a quedarse en casa si ellos o alguien en su hogar tienen síntomas de enfermedad.



- Prepararse para ausencias de trabajadores desarrollando planes para cobertura alternativa de turnos o responsabilidades.
- Monitorear y hacer seguimiento de las ausencias de empleados relacionadas con enfermedades infecciosas.
- Cerrar salas de espera. En su lugar, los pacientes pueden esperar afuera o en sus autos. Puedes llamarlos o enviarles un mensaje de texto cuando sea el momento de su cita.

Cuando reevalúas tus políticas laborales, agregas dos niveles de protección para ayudar a reducir la propagación de enfermedades infecciosas transmitidas por el aire. Estas políticas pueden estar influenciadas por factores como las tasas de infección en la comunidad, la vulnerabilidad individual de los trabajadores o sus familias, y la capacidad de tu organización para agregar niveles adicionales de ventilación o dilución.

COMMIT TO



Puedes encontrar una variedad de educación básica para la evaluación de riesgos, información sobre los Cuatro D's y otras herramientas para ayudar a reducir la propagación de enfermedades infecciosas en un programa de capacitación interactivo llamado Commit to C.A.R.E.

Los recursos gratuitos incluyen más de 20 videos de capacitación cortos y animados, hojas de trabajo de apoyo, hojas de consejos e infografías diseñadas teniendo en cuenta la accesibilidad, que incluyen una paleta amigable para personas con daltonismo, subtítulos y traducciones a ocho idiomas diferentes.



## Capacitación y Comunicación

La capacitación y la comunicación son fundamentales para mantener seguros a tus trabajadores y pacientes frente a las enfermedades infecciosas.

Los programas de capacitación y comunicación para la fuerza laboral pueden ayudar a los empleados y visitantes de las oficinas a comprender las medidas que tu organización está tomando para mantenerlos seguros y saludables. Comprender estas medidas les ayudará a abogar por sí mismos de manera más efectiva y a identificar formas personales de ayudar a reducir el riesgo de propagar infecciones y enfermedades.

Cuando prepares un plan de comunicación y capacitación, debes tener en cuenta lo siguiente:

- La comunicación y la capacitación deben ser fáciles de entender.
- Traducir el contenido al idioma preferido de tu fuerza laboral mejora la adopción e implementación.
- El uso de múltiples métodos de comunicación, como correos electrónicos, mensajes de texto y señalización física, entre otros, ayuda a garantizar el acceso a información oportuna y precisa.

Adoptar una estrategia de comunicación personalizada para tu organización y enfatizar la transparencia permitirá a los trabajadores y pacientes compartir preocupaciones, preguntas, comentarios y retroalimentación, garantizando una implementación más efectiva.

Cuando tienes un plan de capacitación y comunicación para tus trabajadores y pacientes, estás en una mejor posición para mantener a las personas en tu centro de salud más saludables y seguras. La capacitación es un complemento excelente para las otras medidas de protección que implementas a través de las Cuatro D's de duración, densidad, dilución y distancia.

Ahora tienes el conocimiento para comenzar a crear un lugar más seguro y saludable para tu personal, pacientes y visitantes. Recuerda que cada instalación y situación es diferente, por lo que no siempre será posible implementar todas las recomendaciones. Sin embargo, cuantas más capas de protección agregues, más ayudarás a reducir el riesgo de propagación de enfermedades infecciosas en tu espacio de trabajo.



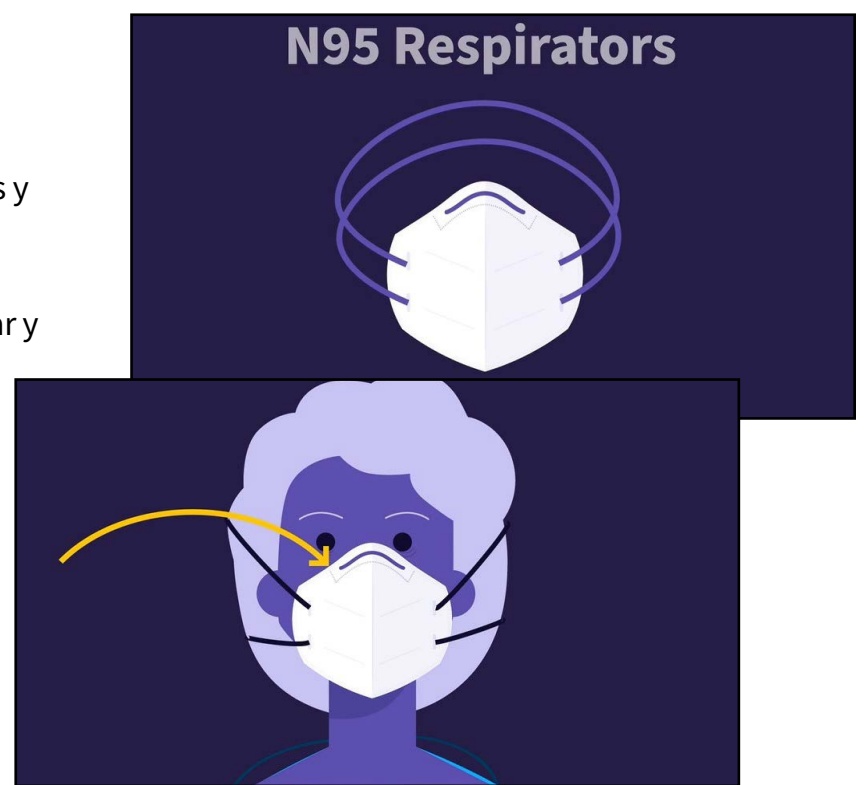
## Responsabilidades del Empleado

Como trabajador en un centro de salud, puedes tomar algunas medidas esenciales para protegerte a ti mismo y a los demás del contagio y transmisión de enfermedades infecciosas como el COVID-19 y el sarampión:

- Cumple con las políticas de salud y seguridad en el lugar de trabajo, ya que existen para protegerte.
- Si es posible, utiliza soluciones en línea o electrónicas que minimicen tu contacto cercano con otros en espacios interiores.
- Evalúa regularmente tu salud y la de los miembros de tu familia.
- Quédate en casa si tú o alguien en tu hogar muestra síntomas que puedan indicar que te has contagiado con alguna enfermedad infecciosa como el COVID-19, RSV, el sarampión o la gripe.
- Desinfecta superficies compartidas o de alto contacto, como impresoras o mesas de conferencias, con una solución que contenga al menos un 70% de alcohol.
- Asegúrate de llevar una mascarilla eficaz y correctamente ajustada cuando estés en interiores o en espacios cerrados en cercanía con otras personas. Puedes aprender más sobre cómo encontrar una mascarilla eficaz y la forma adecuada de usarla en los siguientes videos
  - [¿Por qué funcionan las mascarillas?](#)
  - [¿Cómo almacenar y usar correctamente la mascarilla?](#)
- No compartas equipo de protección personal (EPP). Asegúrate de limpiar y desinfectar el EPP, como gafas de seguridad, gafas protectoras y protectores faciales, antes de volver a usarlos.
- Limita lo que tocas y siempre lávate o desinfecta las manos con un desinfectante que contenga al menos un 70% de alcohol antes de entrar y después de salir de las instalaciones.
- Mantén distancia entre tú y los demás para limitar tu riesgo.
- Si usas uniformes de cirujano o batas de laboratorio, no las llesves a casa después de tu turno.

Estos pasos pueden ayudar a reducir la propagación de enfermedades infecciosas y mantenerte seguro a ti mismo y a los demás.

[Ir a la Conclusión](#) ➔



## CAPÍTULO 4

# Instalaciones Educativas



Las instalaciones educativas como escuelas, colegios y universidades enfrentan desafíos específicos relacionados con la reducción de la propagación de enfermedades infecciosas transmitidas por el aire, como el COVID-19 y la gripe. Además de preocupaciones relacionadas con la disposición de los edificios, estas instituciones a menudo experimentan un alto flujo de personas, lo que puede aumentar el riesgo de transmisión de enfermedades infecciosas.

Por ejemplo, pasillos abarrotados, aulas y áreas comunes dentro de las instalaciones educativas presentan oportunidades para el contacto cercano entre estudiantes, profesores y personal en general. Condiciones como estas hacen que sea crucial implementar estrategias que prioricen la salud y la seguridad.

Los sistemas de ventilación y climatización obsoletos pueden presentar desafíos adicionales. Dichos sistemas pueden carecer de la capacidad para circular eficientemente aire fresco o filtrar adecuadamente el aire en las instalaciones educativas. Una ventilación insuficiente y una filtración de aire inadecuada pueden provocar la acumulación de partículas dañinas transportadas por el aire, incluyendo bacterias y virus, aumentando así el riesgo de transmisión de enfermedades.

A pesar de estos desafíos, la implementación de medidas efectivas puede minimizar la transmisión de enfermedades infecciosas dentro de las instalaciones educativas. En este capítulo, encontrarás pautas útiles adaptadas a aquellos responsables de gestionar y operar espacios educativos. Es importante destacar que no todas las sugerencias pueden ser aplicables a todas las instalaciones educativas, ya que sus tamaños y diseños pueden variar. Sin embargo, estas pautas proporcionan una base para desarrollar una estrategia de mitigación adaptada a las necesidades específicas de cada instalación.

En lugar de tratar de aplicar todas las recomendaciones, planifica implementar tantas estrategias como sea posible. Un enfoque de múltiples niveles ayudará a mantener los edificios y a las personas en su interior más seguros y saludables.

Este capítulo también detalla las categorías en las que puedes enfocarte y las acciones a considerar para reducir el riesgo de transmisión de enfermedades infecciosas en instalaciones educativas.

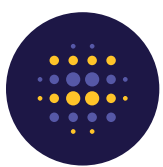
La siguiente sección está dedicada a los gerentes, propietarios y aquellos responsables de la seguridad de las instalaciones. Hay una sección separada para las responsabilidades de los empleados. Si eres un empleado que busca formas de protegerse mejor a sí mismo y a su comunidad, puedes saltar a esa sección ahora.

### [Llévame a la Sección de Empleados](#) ➔



Las siguientes estrategias ayudan a mantener a los empleados, estudiantes, y visitantes de tu instalación educativa más seguros frente a enfermedades infecciosas transmitidas por el aire. Estas estrategias se han dividido en cinco áreas:

1. Ventilación
2. Distanciamiento Físico
3. Uso de Mascarillas
4. Políticas Laborales
5. Capacitación y Comunicación



## Ventilación

¿Recuerdas las Cuatro D mencionadas anteriormente? La ventilación es otra forma de pensar sobre la tercera D, Dilución. Un método efectivo y fácil de implementar para reducir el número de partículas del virus en el aire en un espacio interior es diluir el aire. Para lograrlo, puedes introducir aire exterior o aire recirculado filtrado al espacio interior usando un buen sistema de ventilación y climatización.

Cuando revises el sistema de ventilación en tu centro de salud, debes trabajar directamente con un profesional de ventilación y climatización. Su trabajo se enfoca en dos áreas críticas: 1) mejorar tu sistema de ventilación y climatización actual y 2) aumentar y mejorar la calidad y el flujo del aire en el espacio interior.



## 1. Mejorar Tu Sistema Actual de Ventilación y Climatización Actual

Tu profesional de sistemas de ventilación y climatización recomendará maneras de mantener tu sistema bien mantenido. Esto significa:

- Limpiar o reemplazar los filtros según sea necesario.
- Limpiar los conductos de aire.
- Maximizar la entrada de aire según el diseño del sistema.
- Esforzarse por mantener la humedad relativa entre el 40% y el 60%.

Puedes aprender más sobre la importancia de la calidad general del aire interior en los [recursos de calidad ambiental interior de AIHA](#).

## 2. Aumentar y Mejorar la Calidad y el Flujo del Aire en el Espacio Interior

Es importante considerar el uso de purificadores de aire en todo el centro educativo, especialmente donde las personas pasan largos períodos de tiempo. Los purificadores de aire pueden ayudar a diluir el aire en espacios interiores, haciéndolos más seguros para las personas que ocupan el espacio. También debes considerar consultar con un profesional de ventilación y climatización para determinar la eficacia de los purificadores y las ubicaciones ideales para estos dispositivos.

Al seleccionar un purificador de aire en la habitación, necesitas buscar la tasa de suministro de aire limpio (CADR) verificada de forma independiente. Esta puntuación se determina utilizando los procedimientos de prueba de la Asociación de Fabricantes de Electrodomésticos del Hogar (AHAM). Los dispositivos probados con estos protocolos se pueden comparar de manera confiable. Asegúrate de seleccionar un purificador de aire con filtros diseñados para eliminar partículas pequeñas como el humo y que incluya un sistema de ventilador. También debes estar seguro de seleccionar un dispositivo diseñado para trabajar en función del tamaño de tu espacio.

Cuanto mayor sea el CADR, más rápido limpiará el aire tu dispositivo. Verifica la etiqueta para encontrar:

- **Puntuaciones CADR para humo, polvo y polen.** Al buscar un purificador de aire en la habitación que pueda capturar partículas virales, utiliza el valor del área de la habitación en la etiqueta CADR para humo, ya que estas partículas son similares en tamaño a las partículas virales. Si la puntuación CADR para humo no se proporciona, multiplica la recomendación general de puntuación CADR del fabricante por dos tercios para estimar el valor para humo.
- **El tamaño máximo del espacio sugerido para el cual el dispositivo es apropiado.** Este tamaño asume una altura de techo de hasta 8 pies. Si el techo de tu edificio es más alto que 8 pies, deberás considerar una unidad con mayor capacidad o rendimiento.

También debes considerar la cantidad de veces que se filtra el aire en el espacio en una hora (ACH). Las clasificaciones CADR se basan en aproximadamente 5 ACH. Ésta es una buena referencia para uso no médico. Para obtener más información sobre otras puntuaciones CADR recomendadas para entornos de mayor riesgo, consulta la Norma [ASHRAE 241](#), Control de Aerosoles Infecciosos, una norma aplicable desarrollada por ASHRAE y publicada en 2023.

Si tu purificador de aire no tiene una puntuación CADR, utiliza el siguiente método para determinar la tasa de cambio de aire necesaria para tu espacio:

1. Determina el tamaño del espacio donde planeas usar la unidad multiplicando la longitud, anchura y altura del espacio.
2. Multiplica el tamaño del espacio por 5 (recuerda, cinco cambios de aire por hora es una buena base).
3. Divide el resultado del paso 2 por 60 minutos. Esta será la tasa de cambio de aire objetivo que deseas para tu espacio.

Una vez que hayas seleccionado un purificador de aire, coloca tu unidad de manera más efectiva considerando lo siguiente:

- Asegúrate de que tu purificador de aire esté posicionado para recoger la mayor cantidad de aire del espacio posible.
- Si conoces la fuente potencial de infección, coloca la entrada de aire del purificador cerca de ella. Si no conoces la fuente potencial, coloca la unidad en un lugar donde dirija el aire limpio hacia los ocupantes del espacio.
- Asegúrate de que nada, como paredes o cortinas, interfiera con la salida o entrada de aire del purificador.

Reemplaza o limpia los filtros regularmente para asegurar su efectividad de tu unidad. Hazlo de acuerdo con las instrucciones del fabricante.

Ten en cuenta que muchos purificadores de aire salen al mercado todos los días y se venden más rápido que nunca desde el inicio de la pandemia del COVID-19. Aunque muchas tecnologías nuevas citan hallazgos de laboratorio, no todo lo que sucede en un laboratorio puede replicarse en la vida real, y no todos los estudios se realizan de manera independiente.

Para asegurarte de seleccionar la solución más segura y efectiva para tí, tu espacio y tu comunidad, concéntrate en las tecnologías de purificación de aire rentables, bien conocidas y consistentemente probadas.

Ahora que hemos añadido herramientas para ayudar a aumentar la cantidad de aire limpio en espacios interiores, considera formas de mover ese aire a lo largo del espacio o edificio. Los ventiladores, ya sean ventiladores de pedestal o ventiladores montados en el techo, pueden ser soluciones rentables para mejorar la circulación del aire. Sin embargo, es importante tomar ciertas precauciones para minimizar el flujo de aire directo de una persona a otra, especialmente en situaciones donde existe un riesgo potencial de infección.

Además de los ventiladores o en casos donde no sean una opción, puedes usar ventilación natural. Abre ventanas o puertas para aumentar el volumen de aire limpio que circula dentro del espacio interior.

¿Necesitas ayuda para actualizar o revisar tu sistema de ventilación y climatización? Puedes encontrar un profesional de ventilación y climatización certificado por la Sociedad Americana de Ingenieros de Calefacción, Refrigeración y Aire Acondicionado (ASHRAE) aquí: <http://certificants.ashrae.org>.

Los profesionales de la salud y seguridad ocupacional y ambiental (OEHS) o los higienistas industriales también pueden ayudarte a navegar el complicado mundo de la ventilación y climatización de edificios. Puedes encontrar una lista de profesionales OEHS calificados en el sitio web de AIHA: <https://www.aiha.org/consultants-directory>.



## Distanciamiento Físico

El distanciamiento físico, o la cuarta D, **distancia**, es importante cuando se trata de prevenir la transmisión de enfermedades infecciosas transmitidas por el aire. Al considerar la distancia, pregúntate a ti mismo qué tan lejos o cerca están entre ellas las personas en tu instalación. Las personas con infecciones virales transmitidas por el aire, como el COVID-19 y el sarampión, pueden exhalar una gran cantidad de partículas virales, por lo que estar cerca de una persona infectada aumenta el riesgo de infección para el personal, los estudiantes y los visitantes. Cuanto más lejos esté alguien de una persona infectada, menor será el riesgo de infección. Esto es cierto tanto si la persona infectada está mostrando síntomas como si no lo está.

Debido a la naturaleza diversa de las instalaciones educativas, las recomendaciones para el distanciamiento físico pueden variar según factores como el diseño, la capacidad y la naturaleza de las actividades realizadas en cada sitio. Por lo tanto, la orientación en esta sección se divide en protocolos distintos para diferentes tipos de instalaciones. Puedes ir directamente a la sección más relevante para tu instalación con el fin de encontrar información sobre las medidas adecuadas de distanciamiento físico.

### Para Centros de Cuidado Infantil:

- Si es posible, limita la cantidad de niños por aula en los centros de cuidado infantil para garantizar el distanciamiento físico.
- Idealmente, haz que cada grupo de niños se mantenga en un aula separada.
- Evita mesas comunitarias y el trabajo en grupo. Si se utilizan escritorios, deben estar espaciados para mantener el distanciamiento físico y todos deben mirar en la misma dirección.
- Implementa métodos para separar físicamente a los empleados, los niños y sus tutores dentro de la instalación, como en las salas de descanso y las áreas de entrada o salida.
- Utiliza señalización en toda la instalación para recordar a todos que mantengan el distanciamiento físico en todo momento.
- Considera utilizar todas las entradas del edificio como lugares de recogida y entrega, no solo la entrada principal. Escala los horarios de llegada y salida para evitar la confluencia de niños y cuidadores.



### Para Escuelas de K-12:

- Marca distancias de 6 pies en el suelo fuera de la instalación en la entrada de la escuela para que los estudiantes, maestros y personal se mantengan alejados al entrar.
- Utiliza escritorios individuales en lugar de mesas comunitarias siempre que sea posible.
- Los escritorios deben estar espaciados de 3 a 6 pies de distancia, dependiendo del grado, y deben mirar en la misma dirección, no hacia los demás ni hacia el centro del aula.
- Considera la enseñanza al aire libre o imparte clases en lugares más grandes como auditorios.
- Limita la densidad de estudiantes en las clases y minimiza el contacto cercano en proyectos grupales.
- Fomenta el tráfico de un solo sentido en los pasillos. Utiliza marcas en el suelo y señalización para guiar a los estudiantes, maestros y personal.
- Escala las actividades que requieran la presencia de estudiantes, maestros y personal en áreas comunes para reducir la densidad y limitar la confluencia de grupos.
- Utiliza señalización en la escuela para recordar a todos que mantengan el distanciamiento físico en todo momento.



### Para Instituciones de Educación Superior:

- Ajusta los puestos de trabajo para mantener a los docentes alejados entre sí, del personal y de los estudiantes, cuando sea posible. Mantén a todos al menos a 6 pies de distancia.
- Utiliza señales en todo el campus para recordar a todos que mantengan su distancia.
- Separa a los docentes, el personal y los estudiantes en áreas comunes como entradas, salidas y aulas.
- Utiliza señales visuales, como marcas en el suelo, para mostrar distancias de 6 pies en áreas al aire libre y entradas de edificios.
- Asigna asientos en las aulas para ayudar en el rastreo de contactos.
- Para las grandes aulas de conferencia, acota los asientos o filas para mantener la distancia.
- Limita el número de asistentes en persona realizando clases más pequeñas en salas más grandes.
- Considera un enfoque híbrido para la enseñanza, combinando lecciones en línea y en persona.
- Realiza clases al aire libre si es posible.
- Escala los horarios de clases para reducir el número de estudiantes en áreas concurridas.
- Considera cerrar las salas de descanso del personal o limitar el número de personas permitidas al mismo tiempo.





## Uso de Mascarillas

El uso de mascarillas es una de las formas en que podemos abordar la densidad, la segunda D. La evidencia científica indica que el uso de mascarillas puede ayudar a proteger a quienes las usan y a quienes están a su alrededor de la infección y de propagar el virus<sup>5</sup>. Cuantas más personas sin mascarilla, no vacunadas o infectadas asintomáticas haya en un espacio, más probable será la propagación de la enfermedad.

El uso de mascarillas es una estrategia que puede ayudar a reducir la propagación de enfermedades infecciosas en espacios interiores. Recuerda, el uso de mascarillas es aún más efectivo como parte de un enfoque de múltiples niveles de protección.

Considera el uso de mascarillas o aconseja a tus empleados que las usen, especialmente cuando:

- Hay altos niveles de transmisión de enfermedades infecciosas en la comunidad.
- Los individuos son personalmente vulnerables o interactúan con personas vulnerables.
- Tú o alguien en tu organización ha estado recientemente expuesto a un virus.
- Se utiliza el transporte masivo.

Las mascarillas pueden ayudar a reducir la cantidad de partículas de aerosol que un usuario puede esparcir al toser, estornudar y hablar. Las mascarillas también reducen el riesgo de exposición a partículas en el aire alrededor del usuario.

Al considerar el uso de mascarillas en tu espacio laboral, utiliza estos consejos clave para que su uso sea lo más efectivo posible:

- Asegúrate de que las mascarillas tengan un ajuste correcto a la cara del usuario. Una pieza de metal en la nariz puede ayudar a dar forma a la mascarilla a su nariz para que quede más ajustada. Las correas ajustables para las orejas proporcionan un mejor ajuste alrededor de los lados de la cara.
- Asegúrate de que la mascarilla cubra tanto la boca como la nariz, ya que estas son las dos vías principales para propagar o contraer una enfermedad respiratoria. Extender la mascarilla por debajo de la barbilla también puede ayudar a mantenerla en su lugar.
- Busca mascarillas con múltiples capas de materiales de tejido ajustable y evita aquellas con válvulas de exhalación.

Recuerda, el uso de mascarillas no elimina del todo el riesgo de exposición y transmisión de enfermedades infecciosas, pero puede reducirlo significativamente para ti y para los demás cuando seleccionas, usas y cuidas correctamente tu mascarilla. A diferencia de algunas de las otras recomendaciones en este ebook, el uso de mascarillas es algo que las personas pueden seleccionar y gestionar por sí mismas basándose en sus situaciones individuales, tolerancia al riesgo y necesidad.

Para aprender sobre el uso de mascarillas en espacios de oficina, consulta los [recursos de evaluación de riesgos](#) de Commit to C.A.R.E.



## Políticas Laborales

Las políticas laborales pueden ayudarte a implementar estrategias de mitigación de riesgos equilibrando el énfasis relativo en dos de las Cuatro D: duración y densidad, y combinándolas para abordar las especificidades de tu espacio de trabajo y fuerza laboral. Teniendo en cuenta tu fuerza y espacio laboral, puedes diseñar políticas que reduzcan el riesgo de enfermedades infecciosas por tener demasiadas personas en interiores durante largos períodos.

La implementación de políticas y prácticas en el lugar de trabajo puede diferir significativamente entre la gran variedad de instalaciones educativas. Por lo tanto, la orientación en esta sección se divide en protocolos distintos basados en la naturaleza de diferentes instalaciones. Esto te permite ir directamente a la sección más relevante para tu instalación con el fin de encontrar información sobre la implementación de políticas adecuadas tu espacio laboral.

### Para Centros de Cuidado Infantil:

- Los mismos educadores infantiles deben quedarse con el mismo grupo de niños cada día. Si es posible, los proveedores de cuidado infantil no deben rotar entre las aulas.
- Programa los horarios de llegada y recogida con anticipación para que los empleados puedan anticipar las llegadas y salidas. Esto ayuda a prevenir que todos los niños sean dejados o recogidos al mismo tiempo.
- Idealmente, los educadores infantiles deberían recibir a los niños afuera a medida que llegan y acompañarlos a sus aulas en lugar de permitir que los tutores ingresen a la escuela. Los empleados deberían acompañar a los niños a sus autos o cuidadores afuera del edificio a la hora de recogida.

### Para Escuelas K-12:

- Las clases deben incluir al mismo grupo de estudiantes y profesores todos los días; cada grupo tiene su propio salón y profesor(es), y los estudiantes solo interactúan con sus compañeros de clase.
- Considera ofrecer clases especializadas de secundaria y preparatoria de manera virtual para limitar la mezcla de grupos de estudiantes.
- Restringe o prohíbe la entrada de visitantes, incluidos los padres, en los edificios escolares.

<sup>5</sup> Tomshine, J. R., Dennis, K. D., Bruhnke, R. E., Christensen, J. H., Halvorsen, T., Hogan, C. J., O'Horo, J. C., Breeher, L. E., Callstrom, M. R., & Wehde, M. (2021). Combined effects of masking and distance on aerosol exposure potential. *Mayo Clinic Proceedings*, 96(7), 1792–1800. <https://doi.org/10.1016/j.mayocp.2021.05.007>



- Anima a los empleados administrativos a trabajar desde casa si pueden.
- Considera escalonar los horarios de inicio de clases o las fechas de inicio.
- Considera cerrar las salas de descanso y cafeterías estudiantiles para limitar las interacciones de los estudiantes a su grupo asignado y a su salón de clases. Considera restringir o prohibir el uso de casilleros.

### **Para Instituciones de Educación Superior:**

- Desarrollar planes para clases o actividades donde no sea posible el distanciamiento y para actividades de alto contacto.
- Considerar la cancelación o postergación de eventos o reuniones en grupo. Mantener los eventos esenciales al aire libre o en línea tanto como sea posible.
- Hacer que el personal administrativo trabaje desde casa para reducir la cantidad de personas en el área de la oficina.



## **Capacitación y Comunicación**

La capacitación y la comunicación son fundamentales para mantener seguros a tus trabajadores, estudiantes y comunidades frente a las enfermedades infecciosas.

Los programas de capacitación y comunicación para la fuerza laboral pueden ayudar a los empleados a comprender las medidas que tu organización está tomando para mantenerlos seguros y saludables. Comprender estas cosas les ayudará a abogar por sí mismos de manera más efectiva y a identificar formas personales de ayudar a reducir el riesgo de propagar infecciones y enfermedades.

Dependiendo de la amenaza actual de enfermedades infecciosas, es importante compartir materiales educativos con tus trabajadores para ayudarles a reconocer síntomas y comprender los consejos actuales sobre qué hacer si ellos o alguien cercano a ellos desarrolla estos síntomas.

Cuando prepares un plan de comunicación y capacitación para reducir la transmisión de enfermedades infecciosas, debes tener en cuenta lo siguiente:

- La comunicación y la capacitación deben ser fáciles de entender.
- Traducir el contenido al idioma preferido de tu fuerza laboral mejora la adopción e implementación.
- El uso de múltiples métodos de comunicación, como correos electrónicos, mensajes de texto y señalización física, entre otros, ayuda a garantizar el acceso a información oportuna y precisa.

Adoptar una estrategia de comunicación personalizada para tu organización y enfatizar la transparencia permitirá a los trabajadores, estudiantes y comunidad compartir preocupaciones, preguntas, comentarios y retroalimentación, garantizando una implementación más efectiva.

Cuando tienes un plan de capacitación y comunicación para tus trabajadores y estudiantes, estás en una mejor posición para mantener a las personas en tu instalación más saludables y seguras. La capacitación es un excelente complemento para los otros niveles de protección que puedes implementar a través de los Cuatro D's: duración, densidad, dilución y distancia.

Ahora tienes el conocimiento para hacer que tus espacios interiores sean más seguros y saludables para tus trabajadores, estudiantes y visitantes. Cada instalación y situación es diferente, por lo que no siempre será posible implementar todas las recomendaciones ofrecidas en este ebook. Pero cuantas más niveles de protección agregues, más reducirás el riesgo de transmisión de enfermedades infecciosas en tu lugar de trabajo.

COMMIT TO



Puedes encontrar una variedad de educación básica para la evaluación de riesgos, información sobre los Cuatro D's y otras herramientas para ayudar a reducir la propagación de enfermedades infecciosas en un programa de capacitación interactivo llamado Commit to C.A.R.E.

Los recursos gratuitos incluyen más de 20 videos de capacitación cortos y animados, hojas de trabajo de apoyo, hojas de consejos e infografías diseñadas teniendo en cuenta la accesibilidad, que incluyen una paleta amigable para personas con daltonismo, subtítulos y traducciones a ocho idiomas diferentes.



## Responsabilidades del Empleado

Como trabajador en una instalación educativa, puedes tomar algunas medidas esenciales para protegerte a ti mismo y a los demás del contagio y transmisión de enfermedades infecciosas como el COVID-19 y el sarampión:

- Cumple con las políticas de salud y seguridad en el lugar de trabajo, ya que existen para protegerte.
- Si es posible, utiliza soluciones en línea o electrónicas que minimicen tu contacto cercano con otros en espacios interiores.
- Evalúa regularmente tu salud y la de los miembros de tu familia.
- Quédate en casa si tú o alguien en tu hogar muestra síntomas que puedan indicar que te has contagiado con alguna enfermedad infecciosa como el COVID-19, RSV, el sarampión o la gripe.
- Desinfecta superficies compartidas o de alto contacto, como impresoras o mesas de conferencias, con una solución que contenga al menos un 70% de alcohol.
- Asegúrate de llevar una mascarilla eficaz y correctamente ajustada cuando estés en interiores o en espacios cerrados en cercanía con otras personas. Puedes aprender más sobre cómo encontrar una mascarilla eficaz y la forma adecuada de usarla en los siguientes videos:
  - [¿Por qué funcionan las mascarillas?](#)
  - [¿Cómo almacenar y usar correctamente la mascarilla?](#)

Mantén distancia física con los demás para reducir el riesgo de infección.

Estos pasos pueden ayudar a reducir la transmisión de enfermedades infecciosas y ayudar a mantenerte a ti y a los demás seguros.



[Ir a la Conclusión](#) ➔

## CAPÍTULO 5

# Manufactura y Almacenes



Las empresas en el sector de manufactura y almacenes enfrentan desafíos únicos al reducir el riesgo de enfermedades infecciosas transmitidas por el aire, como el COVID-19 y la gripe. Si trabajas en este sector, probablemente tu espacio de trabajo es amplio, con techos altos y pocas áreas cerradas o separadas, lo que dificulta reducir el riesgo de exposición a virus o agentes infecciosos. Además, los sistemas de ventilación en este tipo de edificios a menudo tienen dificultades para hacer circular el aire y diluirlo adecuadamente. A pesar de estos desafíos, hay estrategias efectivas de mitigación que puedes utilizar para reducir el riesgo de transmisión de enfermedades infecciosas.

En este capítulo, encontrarás pautas que son relevantes para ti que trabajas en el sector de la manufactura y el almacenamiento. Sin embargo, debido a los diferentes tipos y tamaños de espacios de manufactura y almacenes, es posible que algunas de estas pautas no sean aplicables a tu entorno laboral específico. En lugar de tratar de aplicar todas, planifica implementar tantas como sea posible. Un enfoque de múltiples niveles de protección te ayudará a mantenerte más seguro y saludable en tu entorno laboral. Este capítulo también detalla las áreas en las que puedes centrarte y las acciones que puedes considerar para reducir tu riesgo de transmisión de enfermedades infecciosas.

Si eres un empleado que busca formas de protegerse mejor a sí mismo y a su comunidad, puedes consultar la sección correspondiente en este capítulo.



¿Estás listo para evaluar el riesgo potencial de tu almacén y aprender qué puedes hacer para ayudar a abordarlo?

**Toma el Quiz Ahora!** ➔

## Llévame a la Sección de Empleados ➔



Las siguientes estrategias ayudan a mantener a los empleados y visitantes de tu espacio de manufactura o almacén más seguros frente a enfermedades infecciosas transmitidas por el aire. Estas estrategias se han dividido en cinco áreas:

1. Ventilación
2. Distanciamiento Físico
3. Uso de Mascarillas
4. Políticas Laborales
5. Capacitación y Comunicación



## Ventilación

¿Recuerdas las Cuatro D mencionadas anteriormente? La ventilación es otra forma de pensar sobre la tercera D, Dilución. Un método efectivo y fácil de implementar para reducir el número de partículas del virus en el aire en un espacio cerrado es diluir el aire. Para lograrlo, puedes introducir aire exterior o aire recirculado y filtrado al espacio cerrado usando un buen sistema de ventilación y climatización.

Cuando revises la ventilación en tu almacén o manufactura, debes trabajar directamente con un profesional de sistemas ventilación y climatización. Su trabajo se enfoca en dos áreas críticas: 1) mejorar tu sistema de ventilación y climatización actual y 2) aumentar y mejorar la calidad y el flujo del aire en el espacio interior.

### 1. Mejorar Tu Sistema Actual de Ventilación y Climatización

Tu profesional de sistemas de ventilación y climatización recomendará formas de mantener bien mantenido tu sistema. Esto significa:

- Limpiar o reemplazar los filtros según sea necesario.
- Limpiar los conductos de aire.
- Maximizar la entrada de aire según el diseño de tu sistema.
- Esforzarse por mantener una humedad relativa del 40 al 60%.

¿Necesitas ayuda para actualizar o revisar tu sistema de ventilación y climatización? Puedes encontrar un profesional de sistemas de ventilación y climatización certificado por la Sociedad Americana de Ingenieros de Calefacción, Refrigeración y Aire Acondicionado (ASHRAE) aquí: <http://certificants.ashrae.org>.

Los profesionales de la salud y seguridad ocupacional y ambiental (OEHS) o los higienistas industriales también pueden ayudarte a navegar el complicado mundo de los sistemas de ventilación y climatización. Puedes encontrar una lista de profesionales OEHS calificados en el sitio web de AIHA: <https://www.aiha.org/consultants-directory>.



- Implementar las [mejores prácticas de filtración de aire](#).

Puedes obtener más información sobre la importancia de la calidad general del aire interior en los [recursos de calidad ambiental en interiores de AIHA](#).

## 2. Aumentar y Mejorar la Calidad y el Flujo del Aire en el Espacio Interior

Es importante considerar el uso de purificadores de aire en todo tu almacén, especialmente en lugares donde las personas pasan largos períodos de tiempo. Los purificadores de aire pueden ayudar a diluir el aire en espacios interiores, lo que lo hace más seguro para las personas dentro. Debes consultar con tu profesional de sistemas de ventilación y climatización para determinar la eficacia y las ubicaciones ideales para los purificadores de aire.

Al seleccionar un purificador de aire, debes fijarte en la tasa de suministro de aire limpio (CADR por sus siglas en inglés) verificada de forma independiente. Esta puntuación se determina utilizando los procedimientos de prueba de la Asociación de Fabricantes de Electrodomésticos para el Hogar (AHAM). Los dispositivos probados con estos protocolos se pueden comparar de manera confiable. Asegúrate de seleccionar un purificador de aire con un sistema de ventilador y filtros diseñados para eliminar partículas pequeñas, como el humo. También debes asegurarte de seleccionar un dispositivo diseñado para funcionar en el tamaño de tu espacio.

Cuanto mayor sea la CADR, más rápido limpiará el aire. Verifica la etiqueta para:

- **Puntuaciones CADR para humo, polvo y polen.** Cuando busques un purificador de aire en la habitación que pueda capturar partículas virales, utiliza el valor de área de la habitación en la etiqueta CADR para humo, ya que estas partículas son similares en tamaño a las partículas virales. Si la puntuación CADR para humo no está disponible, multiplica la recomendación general de puntuación CADR del fabricante por dos tercios para estimar el valor para el humo.
- **El tamaño máximo del espacio sugerido para el cual el dispositivo es apropiado.** Este tamaño asume una altura de techo de hasta 8 pies. Si el techo de tu edificio es más alto que 8 pies, deberás considerar una unidad con mayor capacidad o rendimiento.

También debes considerar la cantidad de veces que el aire se filtra en el espacio en una hora. Las puntuaciones CADR se basan en aproximadamente cinco cambios de aire por hora (ACH), una buena referencia para uso no médico. Para obtener más información sobre las puntuaciones CADR recomendadas para entornos de mayor riesgo, consulta la Norma ASHRAE 241, Control de Aerosoles Infecciosos, una norma de aplicación obligatoria desarrollada por ASHRAE publicada en 2023.

Si tu purificador de aire no tiene una puntuación CADR, utiliza el siguiente método para determinar la tasa de cambio de aire necesaria para el tamaño específico de tu espacio:

1. Determina el tamaño del espacio donde planeas usar la unidad multiplicando la longitud, anchura y altura del espacio.
2. Multiplica el tamaño del espacio por 5 (recuerda, cinco cambios de aire por hora es una buena base).
3. Divide el resultado del paso 2 por 60 minutos. Esta será la tasa de cambio de aire objetivo que deseas para tu espacio. Una vez que hayas seleccionado un purificador de aire, coloca tu unidad de manera más efectiva considerando lo siguiente:

Una vez que hayas seleccionado un purificador de aire, coloca tu unidad de la manera más efectiva considerando lo siguiente:

- Asegúrate de que tu purificador de aire esté posicionado para recoger la mayor cantidad de aire del espacio posible.
- Si conoces la fuente potencial de infección, coloca la entrada de aire del purificador cerca de ella. Si no conoces la fuente potencial, coloca la unidad en un lugar donde dirija el aire limpio hacia los ocupantes del espacio.
- Asegúrate de que nada, como paredes o cortinas, interfiera con la salida o entrada de aire del purificador.

Reemplaza o limpia los filtros regularmente para asegurar su efectividad de tu unidad. Hazlo de acuerdo con las instrucciones del fabricante.

Ten en cuenta que muchos purificadores de aire salen al mercado todos los días y se venden más rápido que nunca desde el inicio de la pandemia del COVID-19. Aunque muchas tecnologías nuevas citan hallazgos de laboratorio, no todo lo que sucede en un laboratorio puede replicarse en la vida real, y no todos los estudios se realizan de manera independiente.

Para asegurarte de seleccionar la solución más segura y efectiva para tí, tu espacio y tu comunidad, concéntrate en las tecnologías de purificación de aire rentables, bien conocidas y consistentemente probadas.



### Distanciamiento Físico

La distancia física, o la cuarta D, es importante cuando se trata de prevenir la transmisión de enfermedades infecciosas transmitidas por el aire. Al considerar la distancia, querrás preguntarte cuán lejos o cerca están las personas entre sí en tu lugar de trabajo. Las personas con infecciones virales transmitidas por el aire, como el COVID-19 y el sarampión, exhalan una gran cantidad de partículas virales, por lo que estar cerca de una persona infectada aumenta el riesgo de infección para los trabajadores o visitantes del almacén. Cuanto más alejada esté una persona de la persona infectada, menor será su riesgo de infección. Esto es cierto tanto si la persona infectada muestra síntomas como si no.

Aquí hay algunas formas en que puedes incluir la distancia en tu plan para reducir la propagación de enfermedades infecciosas transmitidas por el aire:

- Revisa la configuración actual de la línea de producción para minimizar el contacto cercano prolongado entre los empleados.



## Uso de Mascarillas

El uso de mascarillas es una de las formas en que podemos abordar la densidad, la segunda D. La evidencia científica indica que el uso de mascarillas puede ayudar a proteger a quienes las usan y a quienes están a su alrededor de la infección y de propagar el virus<sup>6</sup>. Cuantas más personas sin mascarilla, no vacunadas o infectadas asintomáticas haya en un espacio, más probable será la propagación de la enfermedad.

El uso de mascarillas es una estrategia que puede ayudar a reducir la propagación de enfermedades infecciosas en espacios interiores. Recuerda, el uso de mascarillas es aún más efectivo como parte de un enfoque de múltiples niveles de protección.

Considera el uso de mascarillas o aconseja a tus empleados que las usen, especialmente cuando:

- Hay altos niveles de transmisión de enfermedades infecciosas en la comunidad.
- Los individuos son personalmente vulnerables o interactúan con personas vulnerables.
- Tú o alguien en tu organización ha estado recientemente expuesto a un virus.
- Se utiliza el transporte masivo.

Las mascarillas pueden ayudar a reducir la cantidad de partículas de aerosol que un usuario puede esparcir al toser, estornudar y hablar. Las mascarillas también reducen el riesgo de exposición a partículas en el aire alrededor del usuario.

Al considerar el uso de mascarillas en tu lugar de trabajo, sigue estos consejos clave para que su uso sea lo más efectivo posible:

- Asegúrate de que las mascarillas tengan un ajuste correcto a la cara del usuario. Una pieza de metal en la nariz puede ayudar a que la mascarilla quede mejor ajustada a la nariz. Las correas ajustables para las orejas proporcionan un mejor ajuste alrededor de los lados de la cara.
- Asegúrate de que la mascarilla cubra tanto la boca como la nariz, ya que estas son las dos vías principales para propagar o contraer una enfermedad respiratoria. Extender la mascarilla por debajo de la barbilla también puede ayudar a mantenerla en su lugar.
- Busca mascarillas con múltiples capas de materiales de tejido ajustable y evita aquellas con válvulas de exhalación.

Recuerda, el uso de mascarillas no elimina del todo el riesgo de exposición y transmisión de enfermedades infecciosas, pero puede reducirlo significativamente para ti y para los demás cuando seleccionas, usas y cuidas correctamente tu mascarilla. A diferencia de algunas de las otras recomendaciones en este ebook, el uso de mascarillas es algo que las personas pueden seleccionar y gestionar por sí mismas basándose en sus situaciones individuales, tolerancia al riesgo y necesidad.

Para aprender sobre el uso de mascarillas en espacios de oficina, consulta los [recursos de evaluación de riesgos](#) de Commit to C.A.R.E.



## Políticas Laborales

Las políticas laborales pueden ayudarte a implementar estrategias de mitigación de riesgos equilibrando el énfasis relativo en dos de las Cuatro D: duración y densidad, y combinándolas para abordar las especificidades de tu espacio de trabajo y fuerza laboral.

Teniendo en cuenta tu fuerza y entorno laboral, puedes diseñar políticas que reduzcan el riesgo de enfermedades infecciosas por tener demasiadas personas en interiores durante largos períodos.

Ejemplos de políticas laborales que reducen la propagación de enfermedades infecciosas incluyen:

- Explorar opciones de trabajo desde casa, turnos de trabajo o horas escalonadas y otros enfoques flexibles para los empleados.
- Proporcionar licencia por enfermedad pagada y flexible para alentar a los trabajadores a quedarse en casa si ellos o alguien en su hogar tienen síntomas de enfermedad.
- Prepararse para ausencias de trabajadores desarrollando planes para cobertura alternativa de turnos o responsabilidades.
- Monitorear y hacer seguimiento de las ausencias de empleados relacionadas con enfermedades infecciosas.

Cuando reevalúas tus políticas laborales, agregas dos niveles de protección para ayudar a reducir la propagación de enfermedades infecciosas transmitidas por el aire. Estas políticas pueden estar influenciadas por factores como las tasas de infección en la comunidad, la vulnerabilidad individual de los trabajadores o sus familias, y la capacidad de tu organización para agregar niveles adicionales de ventilación o dilución.

<sup>6</sup> Tomshine, J. R., Dennis, K. D., Bruhnke, R. E., Christensen, J. H., Halvorsen, T., Hogan, C. J., O'Horo, J. C., Breeher, L. E., Callstrom, M. R., & Wehde, M. (2021). Combined effects of masking and distance on aerosol exposure potential. *Mayo Clinic Proceedings*, 96(7), 1792–1800. <https://doi.org/10.1016/j.mayocp.2021.05.007>



## Capacitación y Comunicación

La capacitación y la comunicación son fundamentales para mantener seguros a tus trabajadores y comunidades frente a las enfermedades infecciosas.

Los programas de capacitación y comunicación para la fuerza laboral pueden ayudar a los empleados y comunidad a comprender las medidas que tu organización está tomando para mantenerlos seguros y saludables. Comprender estas cosas les ayudará a abogar por sí mismos de manera más efectiva y a identificar formas personales de ayudar a reducir el riesgo de propagar infecciones y enfermedades.

Dependiendo de la amenaza actual de enfermedades infecciosas, es importante compartir materiales educativos con tus trabajadores para ayudarles a reconocer síntomas y comprender los consejos actuales sobre qué hacer si ellos o alguien cercano a ellos desarrolla estos síntomas.

Cuando prepares un plan de comunicación y capacitación, debes tener en cuenta lo siguiente:

- La comunicación y la capacitación deben ser fáciles de entender.
- Traducir el contenido al idioma preferido de tu fuerza laboral mejora la adopción e implementación.
- El uso de múltiples métodos de comunicación, como correos electrónicos, mensajes de texto y señalización física, entre otros, ayuda a garantizar el acceso a información oportuna y precisa.

Adoptar una estrategia de comunicación personalizada para tu organización y enfatizar la transparencia permitirá a los trabajadores o visitantes del almacén compartir preocupaciones, preguntas, comentarios y retroalimentación, garantizando una implementación más efectiva.

Cuando tienes un plan de capacitación y comunicación para tus trabajadores, estás en una mejor posición para mantener a las personas en tu edificio más saludables y seguras. La capacitación es un excelente complemento para los otros niveles de protección que puedes implementar a través de los Cuatro D's: duración, densidad, dilución y distancia.

Ahora tienes el conocimiento para hacer que tus espacios interiores sean más seguros y saludables para tus trabajadores. Cada espacio y situación es diferente, por lo que no siempre será posible implementar todas las recomendaciones ofrecidas en este ebook. Pero cuantas más niveles de protección agregues, más reducirás el riesgo de transmisión de enfermedades infecciosas en tu lugar de trabajo..

COMMIT TO



Puedes encontrar una variedad de recursos educativos fundamentales para la evaluación de riesgos, información sobre los Cuatro D's y otras herramientas para ayudar a reducir la propagación de enfermedades infecciosas en un programa de capacitación interactivo

llamado "Commit to C.A.R.E." Los recursos gratuitos incluyen más de 20 videos de capacitación cortos y dirigidos, hojas de trabajo de apoyo, hojas de consejos e infografías diseñadas teniendo en cuenta la accesibilidad, lo que incluye una paleta de colores amigable para personas con daltonismo, subtítulos y traducciones a ocho idiomas diferentes.



## Responsabilidades del Empleado

Como trabajador en un almacén, puedes tomar algunas medidas esenciales para protegerte a ti mismo y a los demás del contagio y transmisión de enfermedades infecciosas como COVID-19 y sarampión:

- Cumple con las políticas de salud y seguridad en el lugar de trabajo, ya que existen para protegerte.
- Si es posible, utiliza soluciones en línea o electrónicas que minimicen tu contacto cercano con otros en espacios interiores.
- Evalúa regularmente tu salud y la de los miembros de tu familia.
- Quédate en casa si tú o alguien en tu hogar muestra síntomas que puedan indicar que te has contagiado con alguna enfermedad infecciosa como el COVID-19, RSV, el sarampión o la gripe.
- Desinfecta superficies compartidas o de alto contacto, como impresoras o mesas de conferencias, con una solución que contenga al menos un 70% de alcohol.
- Asegúrate de llevar una mascarilla eficaz y correctamente ajustada cuando estés en interiores o en espacios cerrados en cercanía con otras personas. Puedes aprender más sobre cómo encontrar una mascarilla eficaz y la forma adecuada de usarla en los siguientes videos:

– [¿Por qué funcionan las mascarillas?](#)

– [¿Cómo almacenar y usar correctamente la mascarilla?](#)

Minimiza el contacto físico con las superficies y siempre practica una buena higiene de manos, lavándotelas o utilizando un desinfectante de manos con al menos un 70% de alcohol antes de entrar y después de salir de tu espacio de trabajo.

Mantén distancia física con los demás para reducir el riesgo de infección.

Estos pasos pueden ayudar a reducir la propagación de enfermedades infecciosas y ayudar a mantenerte a ti y a los demás seguros.



[Ir a la Conclusión](#) ➔



## CAPÍTULO 6

## Grandes Espacios



Los grandes espacios como espacios para eventos, museos, teatros y estadios presentan desafíos particulares cuando se trata de reducir la propagación de enfermedades infecciosas transmitidas por el aire, como el COVID-19 y la gripe. A diferencia de otros lugares, estos lugares suelen tener grandes salas con techos altos y pocas paredes, lo que dificulta la reducción del riesgo de exposición a enfermedades transmitidas por el aire. También puede ser complicado garantizar la entrada de suficiente aire fresco en estos edificios mientras se elimina el aire contaminado.

Aunque puede ser retador, existen formas efectivas de reducir el riesgo de transmisión de enfermedades infecciosas en grandes espacios. En este capítulo, encontrarás pautas útiles diseñadas para las personas que gestionan este tipo de espacios. Ten en cuenta que los lugares varían en forma y tamaño, por lo que no todas las sugerencias funcionarán para tu espacio. Sin embargo, estas pautas proporcionan una base para crear una estrategia de mitigación adaptada a tus necesidades específicas.

En lugar de tratar de aplicarlas todas, planifica implementar tantas estrategias como sea posible. Un enfoque de múltiples niveles ayudará a mantener tu edificio y a las personas que se encuentran en él más seguros y saludables. Este capítulo detalla áreas en las que puedes centrarte y acciones a considerar para reducir el riesgo de transmisión de enfermedades infecciosas en grandes espacios.

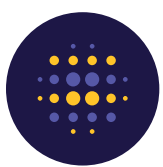
Esta sección está dedicada a gerentes de espacios, propietarios y responsables de la seguridad en el espacio laboral. Hay una sección separada para las responsabilidades de los empleados. Si eres un empleado que busca formas de protegerse a sí mismo y a su comunidad, ve a esta sección ahora.

### [Llévame a la Sección de Empleados](#) ➔



Las siguientes estrategias ayudan a mantener a los empleados y visitantes de grandes espacios más seguros frente a enfermedades infecciosas transmitidas por el aire. Estas estrategias se han dividido en cinco áreas:

1. Ventilación
2. Distanciamiento Físico
3. Uso de Mascarillas
4. Políticas Laborales
5. Capacitación y Comunicación



### Ventilación

¿Recuerdas las Cuatro D mencionadas anteriormente? La ventilación es otra forma de pensar sobre la tercera D, Dilución. Un método efectivo y fácil de implementar para reducir el número de partículas del virus en el aire en un espacio cerrado es diluir el aire. Para lograrlo, puedes introducir aire exterior o aire recirculado y filtrado al espacio interior usando un buen sistema de ventilación y climatización.

Cuando revises el sistema de ventilación en tu espacio, debes trabajar directamente con un profesional de ventilación y climatización. Su trabajo se enfoca en dos áreas críticas: 1) mejorar tu sistema de ventilación y climatización actual y 2) aumentar y mejorar la calidad y el flujo del aire en el espacio interior.

#### 1. Mejorar tu Sistema de Calefacción y Climatización Actual

Tu profesional de ventilación y climatización recomendará formas de mantener tu sistema HVAC en buen estado. Esto significa:

- Limpiar o reemplazar los filtros según sea necesario.
- Limpiar los conductos de aire.
- Maximizar la entrada de aire según el diseño de tu sistema.



¿Estás listo para evaluar el riesgo potencial de tu espacio y aprender qué puedes hacer para ayudar a abordarlo?

**Toma el Quiz Ahora!** ➔

¿Necesitas ayuda para actualizar o revisar tu sistema de ventilación y climatización? Puedes encontrar un profesional de ventilación y climatización certificado por la Sociedad Americana de Ingenieros de Calefacción, Refrigeración y Aire Acondicionado (ASHRAE) aquí: <http://certificants.ashrae.org>.

Los profesionales de la salud y seguridad ocupacional y ambiental (OEHS) o los higienistas industriales también pueden ayudarte a navegar el complicado mundo de los sistemas de ventilación y climatización de edificios. Puedes encontrar una lista de profesionales OEHS calificados en el sitio web de AIHA: <https://www.aiha.org/consultants-directory>.

- Esforzarse por mantener la humedad relativa entre 40 y 60%.

Puedes obtener más información sobre la importancia de la calidad del aire interior en los [recursos de calidad ambiental interior de AIHA](#).

## 2. Aumentar y Mejorar la Calidad y el Flujo del Aire en El Espacio Interior

Es importante considerar el uso de purificadores de aire en todo tu edificio, especialmente donde las personas pasan largos períodos de tiempo. Los purificadores de aire pueden ayudar a diluir el aire en espacios interiores, haciendo que sea más seguro para las personas que están dentro. Debes consultar con tu profesional de ventilación y climatización para determinar la efectividad y las ubicaciones ideales para los purificadores de aire.

Cuando selecciones un purificador de aire, debes verificar la tasa de suministro de aire limpio (CADR, por sus siglas en inglés) verificada de forma independiente. Esta puntuación se determina utilizando los procedimientos de prueba de la Asociación de Fabricantes de Electrodomésticos del Hogar (AHAM). Los dispositivos probados con estos protocolos se pueden comparar de manera confiable. Asegúrate de seleccionar un purificador de aire con filtros diseñados para eliminar partículas pequeñas como el humo y que incluya un sistema de ventilador. También asegúrate de seleccionar un dispositivo diseñado para el tamaño de tu espacio.

Cuanto más alta sea la CADR, más rápido limpiará el aire tu dispositivo. Revisa la etiqueta para:

- **Puntuaciones CADR para humo, polvo y polen.** Al buscar un purificador de aire que pueda capturar partículas virales, utiliza el valor del área del espacio en la etiqueta CADR para humo, ya que estas partículas son similares en tamaño a las partículas virales. Si no se proporciona la puntuación CADR para humo, multiplique la recomendación general de puntuación CADR del fabricante por dos tercios para estimar el valor para el humo.
- **El tamaño máximo del espacio sugerido para el cual el dispositivo es apropiado.** Este tamaño asume una altura de techo de hasta 8 pies. Si el techo de tu edificio es más alto que 8 pies, deberás considerar un dispositivo con mayor capacidad o rendimiento.

También debes considerar la cantidad de veces que el aire se filtra en el espacio en una hora. Las puntuaciones CADR se basan en aproximadamente cinco cambios de aire por hora (ACH), una buena línea de base para uso no médico. Para obtener más información sobre las puntuaciones CADR recomendadas para entornos de mayor riesgo, consulta la Norma ASHRAE 241, Control de Aerosoles Infecciosos, una norma de cumplimiento obligatorio desarrollada por ASHRAE publicada en 2023.

Si tu purificador de aire no tiene una puntuación CADR, utiliza el siguiente método para determinar la tasa de cambio de aire necesaria para el tamaño específico de tu espacio:

1. Determina el tamaño del espacio donde planeas usar la unidad multiplicando la longitud, anchura y altura del espacio.
2. Multiplica el tamaño del espacio por 5 (recuerda, cinco cambios de aire por hora es una buena base).
3. Divide el resultado del paso 2 por 60 minutos. Esta será la tasa de cambio de aire objetivo que deseas para tu espacio.

Una vez que hayas seleccionado un purificador de aire, coloca tu unidad de manera más efectiva considerando lo siguiente:

- Asegúrate de que tu purificador de aire esté posicionado para recoger la mayor cantidad de aire de la habitación.
- Si conoces la fuente potencial de infección, coloca la toma de la unidad cerca. Si no conoces la fuente potencial, coloca la unidad en un lugar donde dirija aire limpio hacia las personas en el interior.
- Asegúrate de que nada, incluyendo paredes o cortinas, interfiera con la salida o la toma de aire del purificador de aire.

Para garantizar la efectividad de los purificadores de aire, asegúrate de reemplazar o limpiar regularmente los filtros según las instrucciones del fabricante.

Ten en cuenta que muchos purificadores de aire salen al mercado todos los días y se venden más rápido que nunca desde el inicio de la pandemia del COVID-19. Aunque muchas tecnologías nuevas citan hallazgos de laboratorio, no todo lo que sucede en un laboratorio puede replicarse en la vida real, y no todos los estudios se realizan de manera independiente.

Para asegurarte de seleccionar la solución más segura y efectiva para tí, tu espacio y tu comunidad, concéntrate en las tecnologías de purificación de aire rentables, bien conocidas y consistentemente probadas.



### Distanciamiento Físico

El distanciamiento físico, o la cuarta “D”, distancia, es importante cuando se trata de prevenir la transmisión de enfermedades infecciosas transmitidas por el aire. Al considerar la distancia, pregúntate qué tan lejos o cerca están las personas entre sí en tu instalación.

Las personas con infecciones virales transmitidas por el aire, como el COVID-19 y el sarampión, pueden exhalar una gran cantidad de partículas virales, razón por la cual estar cerca de una persona infectada aumenta el riesgo de infección para los trabajadores y visitantes. Cuanto más alejado esté alguien de la persona infectada, menor será su riesgo de infección. Esto es cierto tanto si la persona infectada muestra síntomas como si no.

Debido a la naturaleza diversa de los grandes espacios, las recomendaciones para el distanciamiento físico pueden variar según factores como el diseño, la capacidad y la naturaleza de las actividades realizadas en cada lugar. Por lo tanto, la orientación en esta sección se divide en protocolos distintos para diferentes tipos de lugares. Esto te permite ir directamente a la sección más relevante para tu espacio específico y encontrar información sobre las medidas adecuadas de distanciamiento físico.

**Para Programas de Deportes Amateur:**

- Los atletas y entrenadores deben mantener al menos 6 pies de distancia durante los calentamientos, ejercicios y socialización.
- Anuncia la importancia del distanciamiento físico antes de que comience el juego. Coloca carteles al respecto en el lugar y menciónalo en el sitio web del lugar.
- Reduce el número de espectadores en eventos deportivos amateur para permitir suficiente espacio entre los grupos familiares. Considera transmitir el evento en vivo.
- Limita el número de asistentes a reuniones de asociaciones u organizaciones para asegurar suficiente espacio entre los participantes. Las reuniones virtuales son una buena alternativa.
- Al final del evento, asegúrate de que entrenadores, atletas y empleados se retiren para evitar interacciones cercanas.
- Cambia la disposición de los mostradores de registro y los puestos de venta para evitar el contacto cercano entre empleados, personal del evento y atletas.
- Implementa estrategias para separar físicamente a todos en la instalación, incluidas las salas de descanso y las áreas de entrada y salida. Recuerda que las barreras pueden interrumpir la ventilación y el flujo de aire.

**Para Pequeños y Medianos Espacios de Deportes y Entretenimiento:**

- Ajusta las estaciones de trabajo para mantener a los empleados, clientes y otros al menos a 6 pies de distancia entre ellos siempre que sea posible.
- Utiliza estrategias para distanciar físicamente a los empleados y visitantes en la instalación, por ejemplo, en salas de descanso y áreas de entrada y salida.
- Utiliza señales visuales como marcas en el suelo y carteles para promover el distanciamiento físico.
- Coloca las sillas al menos a 6 pies de distancia. Utiliza barreras como pantallas cuando sea posible, pero ten en cuenta que estas pueden interrumpir la ventilación y el flujo de aire.
- Coloca carteles en el lugar recordando a todos mantener el distanciamiento físico en todo momento.
- Utiliza guías visuales como cintas y pintura para dirigir a los invitados a moverse en una dirección.
- En casinos, instala barreras o separadores entre las máquinas tragamonedas, juegos y otras atracciones.
- Utiliza asientos asignados en teatros y espectáculos en vivo para que los invitados no se sienten uno al lado del otro.
- Limita el número de personas en salas de karaoke, salas y áreas de espera, y desaconseja que los grupos se mezclen.
- Programa las proyecciones, espectáculos y eventos en horarios escalonados para que las audiencias de diferentes eventos no lleguen al mismo tiempo.

**Para Museos y Otras Salas de Exposiciones:**

- Restringe el número de personal permitido en áreas de muelles de carga cerradas. Si es necesario, considera utilizar asistencia virtual de mensajería.
- Ajusta las estaciones de trabajo para mantener a los empleados y voluntarios al menos a 6 pies de distancia entre ellos y los visitantes siempre que sea posible.
- Crea patrones de tráfico peatonal de un solo sentido, especialmente en escaleras y en exposiciones o galerías especiales, para evitar que las personas se agrupen.
- Encuentra formas de separar físicamente a los empleados, voluntarios y visitantes en toda la instalación, en lugares como salas de descanso, ascensores, galerías, teatros y áreas de entrada y salida.
- Utiliza señales visuales como marcas en el suelo y carteles para promover el distanciamiento físico.
- Si es factible, delimita áreas de 8 pies en bancos o reemplaza los bancos por sillas distanciadas.
- Instala barreras como pantallas para separar a las personas, pero recuerda que estas barreras pueden interrumpir la ventilación y el flujo de aire. Cuerdas con soportes pueden ayudar a mantener una distancia segura entre las exhibiciones y los visitantes.
- Si es necesario, cierra algunas galerías, especialmente en áreas sin salida con ventilación limitada o deficiente.
- Limita el número de personas permitidas en el museo de acuerdo con las pautas locales, estatales o federales.
- Considera la entrada programada o la venta de boletos para tu institución o exposiciones populares.

**Para Servicios Religiosos y Reuniones Religiosas:**

- Ajusta el diseño de las estaciones de trabajo y la ubicación de los voluntarios y participantes del servicio para mantener a todos al menos a 6 pies de distancia siempre que sea posible.
- Limita el número de asistentes para cualquier servicio religioso o reunión grande.
- Utiliza diferentes estrategias para separar físicamente a los empleados, voluntarios, miembros, invitados y visitantes en la casa de culto, por ejemplo, en salas de descanso, áreas de asientos y áreas de entrada y salida.
- Utiliza señales visuales como marcas en el suelo y carteles para promover el distanciamiento físico.



- Coloca las sillas al menos a 6 pies de distancia. Utiliza barreras como pantallas si es necesario, pero recuerda que estas pueden interrumpir la ventilación y el flujo de aire.
- Considera que los miembros abandonen el servicio en diferentes momentos para evitar el contacto cercano entre diferentes grupos.
- Intenta crear un patrón de tráfico peatonal de un solo sentido para las personas que se mueven por la casa de culto.
- Coloca carteles alrededor del edificio para recordar a las personas que mantengan el distanciamiento físico.

### **Para Bibliotecas:**

- Utiliza señalización clara para regular el uso de áreas comunes. Incluye la ocupación máxima y medidas de distanciamiento físico para aquellos que no son de la misma familia.
- Coloca marcas en el suelo donde pueda formarse una fila para garantizar el distanciamiento físico adecuado. Considera proporcionar hojas informativas en el sitio web de la biblioteca o colocar carteles como recordatorios visuales.
- Considera limitar el número de clientes en la biblioteca en cualquier momento.
- Designa días y horarios específicos para poblaciones vulnerables como las personas mayores para visitar la biblioteca. Permite solo la entrada de estos grupos específicos durante estas horas especiales.
- Reubica las computadoras de la biblioteca, escritorios y sillas para garantizar el distanciamiento físico adecuado. Considera programar los horarios de acceso a las computadoras de manera escalonada.
- Si no es posible el distanciamiento físico para los bibliotecarios u otros empleados de la biblioteca, considera el uso de separadores entre los empleados y los escritorios, pero recuerda que estas pueden interrumpir la ventilación y el flujo de aire.

Combinar la distancia con otras estrategias como la dilución aumenta la eficacia y asegura una mayor protección.



### **Uso de Mascarillas**

El uso de mascarillas es una de las formas en que podemos abordar la densidad, la segunda D. La evidencia científica indica que el uso de mascarillas puede ayudar a proteger a quienes las usan y a quienes están a su alrededor de la infección y de propagar el virus<sup>7</sup>. Cuantas más personas sin mascarilla, no vacunadas o infectadas asintomáticas haya en un espacio, más probable será la propagación de la enfermedad.

El uso de mascarillas es una estrategia que puede ayudar a reducir la propagación de enfermedades infecciosas en espacios interiores. Recuerda, el uso de mascarillas es aún más efectivo como parte de un enfoque de múltiples niveles de protección.

Considera el uso de mascarillas o aconseja a tus empleados que las usen, especialmente cuando:

- Hay altos niveles de transmisión de enfermedades infecciosas en la comunidad.
- Los individuos son personalmente vulnerables o interactúan con personas vulnerables.
- Tú o alguien en tu organización ha estado recientemente expuesto a un virus.
- Se utiliza el transporte masivo.

Las mascarillas pueden ayudar a reducir la cantidad de partículas de aerosol que un usuario puede esparcir al toser, estornudar y hablar. Las mascarillas también reducen el riesgo de exposición a partículas en el aire alrededor del usuario.

Al considerar el uso de mascarillas en tu entorno laboral, sigue estos consejos clave para que su uso sea lo más efectivo posible:

- Asegúrate de que las mascarillas tengan un ajuste correcto a la cara del usuario. Una pieza de metal en la nariz puede ayudar a que la mascarilla quede mejor ajustada a la nariz. Las correas ajustables para las orejas proporcionan un mejor ajuste alrededor de los lados de la cara.
- Asegúrate de que la mascarilla cubra tanto la boca como la nariz, ya que estas son las dos vías principales para propagar o contraer una enfermedad respiratoria. Extender la mascarilla por debajo de la barbilla también puede ayudar a mantenerla en su lugar.
- Busca mascarillas con múltiples capas de materiales de tejido ajustable y evita aquellas con válvulas de exhalación.

Recuerda, el uso de mascarillas no elimina del todo el riesgo de exposición y transmisión de enfermedades infecciosas, pero puede reducirlo significativamente para ti y para los demás cuando seleccionas, usas y cuidas correctamente tu mascarilla. A diferencia de algunas de las otras recomendaciones en este ebook, el uso de mascarillas es algo que las personas pueden seleccionar y gestionar por sí mismas basándose en sus situaciones individuales, tolerancia al riesgo y necesidad.

Para aprender sobre el uso de mascarillas en espacios de oficina, consulta los [recursos de evaluación de riesgos](#) de Commit to C.A.R.E.

<sup>7</sup> Tomshine, J. R., Dennis, K. D., Bruhnke, R. E., Christensen, J. H., Halvorsen, T., Hogan, C. J., O'Horo, J. C., Breeher, L. E., Callstrom, M. R., & Wehde, M. (2021). Combined effects of masking and distance on aerosol exposure potential. *Mayo Clinic Proceedings*, 96(7), 1792–1800. <https://doi.org/10.1016/j.mayocp.2021.05.007>



## Políticas Laborales

Las políticas laborales pueden ayudarte a implementar estrategias de mitigación de riesgos equilibrando el énfasis relativo en dos de las Cuatro D: duración y densidad, y combinándolas para abordar las especificidades de tu fuerza y espacio laboral.

Teniendo en cuenta tu fuerza laboral y lugar de trabajo, puedes diseñar políticas que reduzcan el riesgo de enfermedades infecciosas por tener demasiadas personas en interiores durante largos períodos.

La implementación de políticas laborales puede variar significativamente entre la amplia variedad de grandes espacios. Por lo tanto, la orientación en esta sección se divide en protocolos distintos basados en la naturaleza de las diferentes instalaciones y sus usos. Esto te permite navegar directamente a la sección más relevante para tu espacio específico para encontrar información sobre las políticas laborales adecuadas.

### Para Programas de Deportes Amateur:

- Utiliza las redes sociales, mensajes de texto, correos electrónicos y anuncios verbales para recordar a todos que usen mascarillas y eviten aglomeraciones durante prácticas y competencias.
- Planifica que los entrenadores, atletas y oficiales se vayan al final de un evento para evitar interacciones cercanas entre equipos y espectadores.
- Ajusta la disposición de los mostradores de registro y los puestos de comida para reducir el contacto cercano entre empleados, personal del evento y atletas.
- Implementa métodos para separar físicamente a empleados, personal del evento y atletas en la instalación, especialmente en espacios compartidos como salas de descanso y entradas y salidas. Ten en cuenta que las barreras pueden afectar la ventilación y el flujo de aire.

### Para Lugares de Entretenimiento y Deportes Pequeños y Medianos:

- Anima a los clientes a comprar boletos y hacer reservas en línea para limitar la interacción en el punto de venta.
- Considera el uso de aplicaciones para teléfonos inteligentes para pedidos de alimentos y bebidas para reducir la congestión en los puntos de venta.
- Si no puedes utilizar sistemas prepagados o basados en aplicaciones, marca claramente y separa las áreas de compra de boletos para garantizar el distanciamiento físico.
- Instala barreras físicas entre empleados y clientes para transacciones en persona, pero ten en cuenta que las barreras pueden afectar la ventilación y el flujo de aire.
- Para minimizar el contacto entre los clientes, considera permitir que pequeñas áreas de la instalación se utilicen solo con reservación (por ejemplo, mesas para comer, pistas de bolos y mesas de billar).
- Divide a los grupos con mesas marcadas, pistas de bolos oscurecidas, máquinas tragamonedas cerradas, y así sucesivamente.
- Anima a los clientes a evitar socializar en el vestíbulo o los estacionamientos antes o después de espectáculos y eventos.

### Para Museos y Otras Salas de Exposiciones:

- Limita el contacto de persona a persona, controla el número de visitantes y restringe el acceso a ciertas áreas como ascensores, galerías y tiendas de regalos.
- Suspende los servicios que pueden causar largas filas y el contacto del personal con los visitantes, como guardarropas y revisión de bolsos. Considera alternativas como casilleros de autoservicio o autoservicio en áreas supervisadas por personal a distancia.
- Para exposiciones que no permiten una distancia de 6 pies entre visitantes, considera reubicar las instalaciones, instalar barreras o cerrar temporalmente áreas de exhibición.
- Limita el número de participantes en visitas grupales, recorridos guiados, programas públicos y eventos especiales de acuerdo con las pautas locales y estatales. Considera ofrecer recorridos en línea o recorridos de audio basados en aplicaciones que los visitantes puedan escuchar con sus auriculares personales.
- Considera la posibilidad de realizar eventos al aire libre o hacer proyecciones en las paredes exteriores del museo. Mantén estos eventos cortos para evitar aglomeraciones en áreas exteriores donde no se requiere el uso de mascarillas.
- Restringe el acceso a áreas de almacenamiento y salas de trabajo solo para personal esencial. Desarrolla una estrategia para informar a otros cuando estos espacios estén ocupados.
- Limita el número de visitantes y asientos en bibliotecas, espacios comunes y salas de lectura para garantizar una distancia segura entre las personas que utilizan materiales de colección.
- Usa asientos asignados en teatros y para espectáculos o demostraciones para asegurarte de que los grupos de diferentes hogares no se sienten uno al lado del otro.
- Programa los horarios de proyecciones, espectáculos y eventos de manera escalonada para que las audiencias de diferentes eventos no lleguen al mismo tiempo.
- Coloca letreros claros que indiquen a las personas las entradas y salidas, que deben ser separadas para acomodar patrones de tráfico de un solo sentido. Asegúrate de que estas áreas no se conviertan en lugares donde las personas se reúnen o donde se producen congestiones.

### Para Servicios Religiosos y Reuniones Religiosas:

- Considera el uso de música pregrabada o canto y pide a los miembros de la congregación que se abstengan de cantar en voz alta. Esto puede ayudar a reducir el riesgo de infección entre los miembros del coro y las personas sentadas cerca. Recuerda que algunas gotas aerosolizadas pueden viajar hasta 25 pies desde la fuente, dependiendo de la cantidad de ventilación.
- Anima a la transmisión en vivo de servicios religiosos y a la realización de servicios religiosos al aire libre.
- Investiga opciones para servicios religiosos desde el hogar, turnos o horarios de servicio escalonados, servicios virtuales y otros enfoques flexibles para la celebración de servicios religiosos.

### Para Bibliotecas:

- Si es posible, automatiza los servicios de biblioteca como el préstamo para limitar el contacto.
- Considera permitir que los usuarios ordenen libros y otros materiales de la biblioteca por adelantado y los recojan en un lugar seguro al aire libre.
- Considera la cancelación o aplazamiento de eventos de biblioteca como lecturas, hora del cuento, reuniones comunitarias y reuniones. Realiza estos eventos virtualmente en su lugar.
- Anima a los empleados y las familias a evitar quedarse o socializar en la biblioteca. Considera limitar el tiempo que los usuarios pueden pasar en la biblioteca o limitar las horas de funcionamiento de la biblioteca.
- Anima a los empleados a evitar quedarse o socializar en áreas comunes o salas de descanso.
- Considera cerrar o eliminar áreas comunes compartidas para evitar aglomeraciones.
- Si es posible, organiza que los empleados administrativos trabajen desde casa.

Cuando vuelvas a evaluar tus políticas laborales con estas recomendaciones en mente, agregarás dos capas de protección para ayudar a prevenir la propagación de enfermedades infecciosas transmitidas por el aire. Estas políticas pueden estar influenciadas por factores como las tasas de infección en la comunidad, la vulnerabilidad de los trabajadores individuales o sus familias y la capacidad de tu organización para agregar capas de ventilación o dilución.



### Capacitación y Comunicación

Cuando prepares un plan de comunicación y capacitación, debes tener en cuenta lo siguiente:

- La comunicación y la capacitación deben ser fáciles de entender.
- Traducir el contenido al idioma preferido de tu fuerza laboral mejora la adopción e implementación.
- El uso de múltiples métodos de comunicación, como correos electrónicos, mensajes de texto y señalización física, entre otros, ayuda a garantizar el acceso a información oportuna y precisa.

Adoptar una estrategia de comunicación personalizada para tu organización y enfatizar la transparencia permitirá a tus trabajadores compartir preocupaciones, preguntas, comentarios y retroalimentación, garantizando una implementación más efectiva.

Cuando tienes un plan de capacitación y comunicación para tus trabajadores, estás en una mejor posición para mantener a las personas en tu espacio más saludables y seguras. La capacitación es un excelente complemento para los otros niveles de protección que puedes implementar a través de los Cuatro D's: duración, densidad, dilución y distancia.

Ahora tienes el conocimiento para hacer que tus espacios interiores sean más seguros y saludables para tus trabajadores. Cada espacio y situación es diferente, por lo que no siempre será posible implementar todas las recomendaciones ofrecidas en este ebook. Pero cuantas más niveles de protección agregues, más reducirás el riesgo de transmisión de enfermedades infecciosas en tu lugar de trabajo.

#### COMMIT TO



Puedes encontrar una variedad de educación básica para la evaluación de riesgos, información sobre los Cuatro D's y otras herramientas para ayudar a reducir la propagación de enfermedades infecciosas en un programa de capacitación interactivo llamado Commit to C.A.R.E.

Los recursos gratuitos incluyen más de 20 videos de capacitación cortos y animados, hojas de trabajo de apoyo, hojas de consejos e infografías diseñadas teniendo en cuenta la accesibilidad, que incluyen una paleta amigable para personas con daltonismo, subtítulos y traducciones a ocho idiomas diferentes.





## Responsabilidades del Empleado

Como trabajador en un espacio de oficinas, puedes tomar algunas medidas esenciales para protegerte a ti mismo y a los demás del contagio y transmisión de enfermedades infecciosas como COVID-19 y sarampión:

- Cumple con las políticas de salud y seguridad en el lugar de trabajo, ya que existen para protegerte.
- Si es posible, utiliza soluciones en línea o electrónicas que minimicen tu contacto cercano con otros en espacios interiores.
- Evalúa regularmente tu salud y la de los miembros de tu familia.
- Quédate en casa si tú o alguien en tu hogar muestra síntomas que puedan indicar que te has contagiado con alguna enfermedad infecciosa como COVID-19, RSV, sarampión o gripe.
- Desinfecta superficies compartidas o de alto contacto, como impresoras o mesas de conferencias, con una solución que contenga al menos un 70% de alcohol.
- Asegúrate de llevar una mascarilla eficaz y correctamente ajustada cuando estés en interiores o en espacios cerrados en cercanía con otras personas. Puedes aprender más sobre cómo encontrar una mascarilla eficaz y la forma adecuada de usarla en los siguientes videos:
  - [¿Por qué funcionan las mascarillas?](#)
  - [¿Cómo almacenar y usar correctamente la mascarilla?](#)

Minimiza el contacto físico con las superficies y siempre practica una buena higiene de manos, lavándotelas o utilizando un desinfectante de manos con al menos un 70% de alcohol antes de entrar y después de salir de tu espacio de trabajo.

Mantén distancia física con los demás para reducir el riesgo de infección.



[Ir a la Conclusión](#) ➔

## CAPÍTULO 7

# Actividades al Aire Libre



Las actividades al aire libre presentan sus propios desafíos para prevenir la propagación de enfermedades transmitidas por el aire como el COVID-19 y el sarampión. Es importante distinguir entre actividades que involucran a vendedores, como los mercados de agricultores, y actividades recreativas que ocurren en lugares como campamentos, parques, piscinas y conciertos.

Las actividades que involucran a vendedores pueden presentar un mayor riesgo de transmisión debido al contacto cercano con múltiples personas. Interactuar con vendedores y otros clientes en los mercados de agricultores, por ejemplo, a menudo implica estar cerca de múltiples personas durante un tiempo prolongado, lo que aumenta las posibilidades de exposición a enfermedades infecciosas transmitidas por el aire.

Los espacios de recreación al aire libre como campamentos, parques, piscinas y lugares de conciertos tienen dinámicas diferentes. Las actividades en estos espacios pueden involucrar contacto cercano, pero generalmente con tu propio grupo en lugar de con vendedores y otras personas desconocidas. Sin embargo, debes tener en cuenta que pasar períodos prolongados en multitudes grandes, incluso al aire libre, aumentará el riesgo de exposición.

En este capítulo, encontrarás pautas para actividades al aire libre en general. Algunas pueden no aplicarse a tu evento o grupo. En lugar de tratar de aplicarlas todas, planifica implementar tantas como sea posible. Un enfoque de múltiples niveles ayudará a mantener tus espacios al aire libre y a las personas dentro de ellos más seguros y saludables.

Este capítulo detalla las áreas en las que puedes enfocarte y las acciones a considerar para reducir el riesgo de transmisión de enfermedades infecciosas.

Esta sección está destinada a los organizadores y coordinadores de actividades al aire libre, así como a los profesionales responsables de la seguridad en el entorno laboral en estas situaciones. Las responsabilidades de los empleados se tratan en una sección separada. Si eres un empleado que busca formas de protegerse mejor a sí mismo y a su comunidad, ve a esa sección ahora.



¿Estás listo para evaluar el riesgo potencial de tus actividades y aprender qué puedes hacer para ayudar a abordarlo?

**Toma el Quiz Ahora ! ➔**

## Llévame a la Sección de Empleados ➔



Las siguientes estrategias ayudan a mantener a los empleados y visitantes de tu actividad al aire libre más seguros frente a enfermedades infecciosas transmitidas por el aire. Estas estrategias se han dividido en cuatro áreas:

1. Distanciamiento Físico
2. Políticas Laborales
3. Capacitación y Comunicación
4. Uso de Mascarillas



### Distanciamiento Físico

El distanciamiento físico, o la cuarta “D”, la distancia, es importante cuando se trata de prevenir la transmisión de enfermedades infecciosas transmitidas por el aire. Al considerar la distancia, querrás preguntarte cuán cerca o lejos están las personas entre sí en tu espacio. Las personas con infecciones virales transmitidas por el aire, como el COVID-19 y el sarampión, exhalan una gran cantidad de partículas virales, por lo que estar cerca de una persona infectada aumenta el riesgo de infección para los trabajadores o visitantes. Cuanto más lejos esté alguien de la persona infectada, menor será el riesgo de infección. Esto es cierto tanto si la persona infectada muestra síntomas como si no.

Las actividades al aire libre como los mercados de agricultores, campamentos, parques y piscinas tienen ciertas ventajas sobre los entornos interiores cuando se trata de prevenir la propagación de enfermedades como el COVID-19 y el sarampión. Estar al aire libre proporciona más espacio y aire fresco, pero sigue siendo crucial priorizar el distanciamiento físico.

Las actividades con vendedores, como los mercados de agricultores, pueden representar un desafío para mantener el distanciamiento físico. Interactuar con los vendedores y otros clientes a menudo implica estar muy cerca y posiblemente en lugares concurridos. La naturaleza de estos entornos y la necesidad de contacto directo con los productos pueden dificultar el mantenimiento de una distancia segura con los demás, aumentando el riesgo de transmisión de enfermedades.

Las actividades recreativas al aire libre como campamentos, parques, piscinas y conciertos ofrecen más oportunidades para implementar y hacer cumplir medidas de distanciamiento físico. Estos entornos suelen tener espacios más abiertos, lo que permite a las personas mantener una mayor distancia entre sí. Sin embargo, es importante ser consciente de situaciones en las que el distanciamiento físico pueda verse comprometido, como áreas concurridas o actividades que fomenten el contacto cercano. Ser consciente de estas situaciones ayudará a reducir el riesgo de transmisión de enfermedades.

Aquí tienes algunas formas de incluir la **distancia** en tu plan para reducir la propagación de enfermedades infecciosas transmitidas por el aire en actividades al aire libre donde hay vendedores presentes:

- Limita el número de clientes permitidos en cada puesto de venta al mismo tiempo para garantizar el distanciamiento físico.
- Utiliza señales visuales como marcas en el suelo y letreros para alentar a las personas a mantener una distancia segura entre ellas en áreas concurridas.
- Proporciona espacio adicional entre los vendedores, si es posible, y considera reconfigurar la disposición del mercado para permitir un mejor distanciamiento.
- Instala barreras de plástico en los quioscos de pago para crear una separación entre los empleados y los clientes, reduciendo el contacto cercano.
- Anima a los clientes a realizar pedidos en línea y programar horarios de recogida en intervalos designados para minimizar la aglomeración.
- Implementa medidas como empaquetar previamente los productos y utilizar menús numerados para agilizar el proceso de compra y reducir el tiempo que las personas pasan en proximidad cercana.
- Muestra claramente los precios en letreros para minimizar la necesidad de interacciones cercanas y explora opciones de pago sin contacto.
- Desalienta a los clientes a consumir alimentos en el lugar y a llevar mascotas.
- Limita el número de personas permitidas en los baños al mismo tiempo para evitar la conglomeración y mantener un entorno seguro.

Aquí tienes algunas formas de incluir la distancia en tu plan para reducir la propagación de enfermedades infecciosas transmitidas por el aire en actividades recreativas al aire libre en lugares como campamentos, parques, piscinas y conciertos:

- Limita el número de visitantes en cualquier ubicación dada para mantener el distanciamiento físico.
- Registra el tamaño del grupo en las reservas para gestionar el número de visitantes.
- Proporciona supervisión para niños pequeños para asegurarte de que mantengan el distanciamiento físico.
- Anima a los dueños de mascotas a mantener a sus animales con correa para evitar incumplimientos no deseados del distanciamiento físico.
- Asegura el distanciamiento físico durante los procesos de alquiler de equipos.
- Modifica los puestos de trabajo para minimizar el contacto cercano entre empleados y otras personas.
- Utiliza barreras físicas para separar a empleados y clientes en áreas comunes.
- Muestra letreros en todo el establecimiento como recordatorios para mantener el distanciamiento físico.
- Implementa un sistema de reservas para gestionar la aglomeración durante las horas pico.
- Marca incrementos de 6 pies en el suelo para el distanciamiento adecuado en áreas de baños y duchas.
- Limita la ocupación de los baños y promueve el lavado de manos a través de letreros.
- Determina la viabilidad de abrir las instalaciones de duchas y vestuarios según el distanciamiento adecuado.

Combinar la distancia con otras estrategias, como la dilución, aumenta la efectividad y asegura una mayor protección.



## Políticas Laborales

Las políticas laborales pueden ayudarte a implementar estrategias de mitigación de riesgos equilibrando el énfasis relativo en dos de las Cuatro D: duración y densidad, y combinándolas para abordar las especificidades de tu entorno y fuerza laboral.

Teniendo en cuenta tu fuerza laboral y lugar de trabajo, puedes diseñar políticas que reduzcan el riesgo de enfermedades infecciosas por tener demasiadas personas en interiores durante largos períodos.

Algunos ejemplos de políticas laborales que reducen el riesgo de propagación de enfermedades infecciosas en actividades al aire libre incluyen:

- Escalonar los turnos de trabajo o las horas y adoptar horarios flexibles para los empleados.
- Desarrollar políticas flexibles de asistencia y licencia por enfermedad para abordar las ausencias de los empleados.
- Planificar coberturas alternativas en caso de ausencias de empleados.
- Supervisar y hacer un seguimiento de las ausencias de los empleados relacionadas con enfermedades infecciosas como COVID-19, sarampión o la gripe.
- Evitar ofrecer muestras gratuitas.



- En entornos de vendedores, considerar la suspensión de penalizaciones por cancelaciones de vendedores de última hora.
- En entornos de vendedores, organizar estratégicamente los puestos para evitar que los clientes entren en áreas restringidas y garantizar que se mantengan las medidas adecuadas de distanciamiento físico.

Cuando reevalúas tus políticas laborales, añades dos capas de protección contra la propagación de enfermedades infecciosas transmitidas por el aire. Estas políticas pueden verse influenciadas por factores como las tasas de infección en la comunidad, la vulnerabilidad de los trabajadores individuales o sus familias, y la capacidad de tu organización para agregar niveles de ventilación o dilución.



## Capacitación y Comunicación

La capacitación y la comunicación son fundamentales para mantener seguros a tus trabajadores y comunidades frente a las enfermedades infecciosas.

Los programas de capacitación y comunicación para la fuerza laboral pueden ayudar a los empleados a comprender las medidas que tu organización está tomando para mantenerlos seguros y saludables. Comprender estas cosas les ayudará a abogar por sí mismos de manera más efectiva y a identificar formas personales de ayudar a reducir el riesgo de propagar infecciones y enfermedades.

Dependiendo de la amenaza actual de enfermedades infecciosas, es importante compartir materiales educativos con tus trabajadores para ayudarles a reconocer síntomas y comprender los consejos actuales sobre qué hacer si ellos o alguien cercano a ellos desarrolla estos síntomas.

Cuando prepares un plan de comunicación y capacitación, debes tener en cuenta lo siguiente:

- La comunicación y la capacitación deben ser fáciles de entender.
- Traducir el contenido al idioma preferido de tu fuerza laboral mejora la adopción e implementación.
- El uso de múltiples métodos de comunicación, como correos electrónicos, mensajes de texto y señalización física, entre otros, ayuda a garantizar el acceso a información oportuna y precisa.

Adoptar una estrategia de comunicación personalizada para tu organización y enfatizar la transparencia permitirá a los trabajadores o visitantes compartir preocupaciones, preguntas, comentarios y retroalimentación, garantizando una implementación más efectiva.

Cuando tienes un plan de capacitación y comunicación para tus trabajadores, estás en una mejor posición para mantener a las personas en tu edificio más saludables y seguras. La capacitación es un excelente complemento para los otros niveles de protección que puedes implementar a través de los Cuatro D's: duración, densidad, dilución y distancia.

Ahora tienes el conocimiento para hacer que tus espacios interiores sean más seguros y saludables para tus trabajadores. Cada espacio y situación es diferente, por lo que no siempre será posible implementar todas las recomendaciones ofrecidas en este ebook. Pero cuantas más niveles de protección agregues, más reducirás el riesgo de transmisión de enfermedades infecciosas en tu entorno laboral.



## Uso de Mascarillas

El uso de mascarillas es una de las formas en que podemos abordar la densidad, nuestra segunda D. La investigación científica indica que las mascarillas pueden ayudar a proteger a quienes las usan y a quienes los rodean de infecciones y la propagación de virus<sup>8</sup>. Cuantas más personas sin mascarilla, no vacunadas o asintomáticas infectadas haya en un espacio, mayor será la probabilidad de que la enfermedad se propague.

Cuando realizas actividades al aire libre, como dar un paseo o visitar un parque, la necesidad de usar mascarillas no es tan alta como cuando estás en espacios interiores. Esto se debe a que los espacios al aire libre tienen más aire fresco y espacio para mantener la distancia de los demás. El aire al aire libre ayuda a dispersar las partículas en el aire, lo que hace menos probable que las enfermedades se propaguen por el aire.

Sin embargo, existen situaciones en las que todavía es importante usar mascarillas al aire libre. Si te encuentras en escenarios de alto riesgo, como estar en contacto cercano con personas que muestran síntomas de una enfermedad infecciosa, el uso de una mascarilla es fundamental para protegerte a ti mismo y a los demás. Además, en entornos al aire libre abarrotados donde mantener la distancia física se vuelve difícil, el uso de una mascarilla puede proporcionar un nivel adicional de protección.

Usar una mascarilla al aire libre es importante en ciertas situaciones, como:

- Si no puedes mantener de manera constante una distancia de al menos seis pies de los demás, es esencial usar una mascarilla. Esto se aplica tanto en interiores como en exteriores.
- Incluso si participas en actividades al aire libre, es crucial usar una mascarilla si estás cerca de personas que no son miembros de tu propio grupo. Esto ayuda a reducir el riesgo de transmisión.
- Si eres inmunocomprometido o tienes otras afecciones como el asma que te ponen en alto riesgo, usar una mascarilla es aún más esencial. Estas condiciones pueden hacerte más susceptible a consecuencias graves si te infectas. Por lo tanto, se recomienda tomar la precaución de usar una mascarilla, incluso cuando el público quizás no lo necesite.

### COMMIT TO



Puedes encontrar una variedad de educación básica para la evaluación de riesgos, información sobre los Cuatro D's y otras herramientas para ayudar a reducir la propagación de enfermedades infecciosas en un programa de capacitación interactivo llamado Commit to C.A.R.E.

Los recursos gratuitos incluyen más de 20 videos de capacitación cortos y animados, hojas de trabajo de apoyo, hojas de consejos e infografías diseñadas teniendo en cuenta la accesibilidad, que incluyen una paleta amigable para personas con daltonismo, subtítulos y traducciones a ocho idiomas diferentes.

- Si has estado en contacto con personas enfermas o que muestran síntomas compatibles con una infección viral, es importante usar una mascarilla, mantener la distancia física y hacer cuarentena según las pautas proporcionadas por las autoridades de salud. Esto ayuda a prevenir la posible propagación del virus a otros. Además, considera hacerte la prueba.

Es crucial mantenerse informado sobre las pautas y regulaciones locales con respecto al uso de mascarillas en entornos al aire libre. Estas pautas pueden variar según el nivel de transmisión en la comunidad y las recomendaciones específicas de las autoridades de salud pública. Mantente atento a tu entorno, prioriza la seguridad tuya y de los demás, y adapta tu uso de mascarillas en consecuencia.

El uso de mascarillas sigue siendo una medida crítica para mitigar la propagación de enfermedades transmitidas por el aire, como el COVID-19 y el sarampión, incluso en entornos al aire libre como mercados de agricultores, campamentos, parques y piscinas.

Cuando consideres el uso de mascarillas en cualquier entorno, sigue estos consejos clave de capacitación para asegurarte de que sean lo más efectivas posible:

- Asegúrate de que las mascarillas se ajusten bien al rostro del usuario. Un clip nasal de metal puede ayudar a dar forma a la mascarilla en la nariz del usuario y crear un ajuste ceñido. Las correas ajustables para las orejas producen un mejor ajuste alrededor de los lados del rostro.
- La mascarilla debe cubrir tanto la boca como la nariz, ya que estas son las dos vías principales para la propagación o captura de una enfermedad. Extender la mascarilla por debajo del mentón también puede ayudar a mantenerla en su lugar.
- Es importante buscar mascarillas con múltiples capas de materiales de tejido apretado y evitar aquellas con válvulas de exhalación.
- Recuerda que el uso de mascarillas no elimina todo el riesgo, pero puede reducirlo significativamente tanto para ti como para los demás cuando seleccionas, usas y cuidas adecuadamente tu mascarilla.

El uso de mascarillas es otra estrategia que puedes utilizar para educar y alentar a tu personal a reducir el riesgo de propagar enfermedades infecciosas. A diferencia de algunas de las otras recomendaciones en este ebook, el uso de mascarillas es una medida que las personas pueden elegir y gestionar según sus situaciones específicas, su tolerancia al riesgo personal y su necesidad.



## Responsabilidades del Empleado

Como trabajador en una actividad al aire libre, puedes tomar algunas medidas esenciales para protegerte a ti mismo y a los demás del contagio y transmisión de enfermedades infecciosas como el COVID-19 y el sarampión:

- Cumple con las políticas de salud y seguridad en el lugar de trabajo, ya que existen para protegerte.
- Si es posible, utiliza soluciones en línea o electrónicas que minimicen tu contacto cercano con otros en espacios interiores.
- Evalúa regularmente tu salud y la de los miembros de tu familia.
- Quédate en casa si tú o alguien en tu hogar muestra síntomas que puedan indicar que te has contagiado con alguna enfermedad infecciosa como el COVID-19, RSV, el sarampión o la gripe.
- Desinfecta superficies compartidas o de alto contacto, como impresoras o mesas de conferencias, con una solución que contenga al menos un 70% de alcohol.
- Asegúrate de llevar una mascarilla eficaz y correctamente ajustada cuando estés en interiores o en espacios cerrados en cercanía con otras personas. Puedes aprender más sobre cómo encontrar una mascarilla eficaz y la forma adecuada de usarla en los siguientes videos:

– [¿Por qué funcionan las mascarillas?](#)

– [¿Cómo almacenar y usar correctamente la mascarilla?](#)

Minimiza el contacto físico con las superficies y siempre practica una buena higiene de manos, lavándotelas o utilizando un desinfectante de manos con al menos un 70% de alcohol antes de entrar y después de salir de tu espacio de trabajo.

Mantén distancia física con los demás para reducir el riesgo de infección.

Estos pasos pueden ayudar a reducir la propagación de enfermedades infecciosas y ayudar a mantener tu seguridad y la de los demás.

Recuerda, cada situación es diferente, por lo que no siempre será posible implementar todas las recomendaciones. Pero cuanto más capas de protección agregues, más ayudarás a reducir el riesgo de propagar enfermedades infecciosas en tu lugar de trabajo.

[Ir a la Conclusión](#) ➔





## CAPÍTULO 8

# Sistemas de Transporte

## (Autobuses, Subterráneos, y Trenes Ligeros)



Los sistemas de transporte público como autobuses, metros y trenes ligeros complican los esfuerzos por detener la propagación del COVID-19, la gripe y otras enfermedades infecciosas transmitidas a través por el aire.

Cuando los usas, te encuentras en un espacio generalmente pequeño y estrecho con muchas personas, por lo que es más difícil mantener la distancia física. Además, no entra mucho aire fresco, lo que dificulta mantener el aire limpio y aumentando el riesgo de contagio de infecciones.

Sin embargo, existen métodos efectivos para minimizar el riesgo de transmisión de enfermedades infecciosas en los sistemas de transporte.

En este capítulo, descubrirás pautas específicas para las organizaciones que gestionan sistemas de transporte como autobuses, metros y trenes ligeros.

Ten en cuenta que algunas sugerencias pueden no ser aplicables a tu situación específica, dada la amplia variedad de sistemas de transporte y sus particularidades. Aun así, estas pautas proporcionan una base sólida para crear una estrategia de mitigación adaptada a tus necesidades específicas.

En lugar de tratar de aplicarlas todas, planifica implementar tantas estrategias como sea posible. Un enfoque de múltiples niveles de protección ayudará a mantener tu sistema de transporte y a las personas en su interior más seguros y saludables.

Este capítulo detalla las áreas en las que puedes concentrarte y las acciones a considerar para reducir el riesgo de transmisión de enfermedades infecciosas en los sistemas de transporte.

Esta sección está dedicada a los gestores de sistemas, propietarios y responsables de la seguridad en el lugar de trabajo. Hay secciones separadas para las responsabilidades de los empleados y los pasajeros. Si eres un empleado o pasajero en busca de formas de protegerse mejor a sí mismo y a su comunidad, ve a esa sección ahora.



¿Estás listo para evaluar el riesgo potencial de tu sistema y aprender qué puedes hacer para ayudar a abordarlo?

**Toma el Quiz Ahora!** ➔

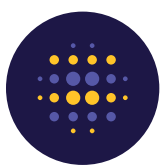
[Llévame a la Sección de Empleados](#) ➔

[Llévame a la Sección de Pasajeros](#) ➔



Las siguientes estrategias ayudan a mantener a los empleados y pasajeros de tu sistema de transporte más seguros frente a enfermedades infecciosas transmitidas por el aire. Estas estrategias se han dividido en cinco áreas:

1. Ventilación
2. Distanciamiento Físico y Configuración del Vehículo
3. Uso de Mascarillas
4. Políticas Laborales
5. Capacitación y Comunicación



### Ventilación

¿Recuerdas las Cuatro D mencionadas anteriormente? La ventilación es otra forma de pensar sobre la tercera D, Dilución. Un método efectivo y fácil de implementar para reducir el número de partículas del virus en el aire en un espacio interior es diluir el aire. Para lograrlo, puedes introducir aire exterior o aire recirculado y filtrado al espacio cerrado usando un buen sistema de ventilación y climatización.

Cuando revises el sistema de ventilación en tu sistema de transporte, debes trabajar directamente con un profesional de ventilación y climatización. Su trabajo se enfoca en dos áreas críticas: 1) mejorar tu sistema de ventilación y climatización actual y 2) aumentar y mejorar la calidad y el flujo del aire en el espacio interior.



## 1. Mejorar Tu Sistema de Ventilación y Climatización Actual

Tu profesional de sistemas de ventilación y climatización examinará formas de mantener tu sistema de ventilación y climatización en buen estado. Esto significa:

- Limpiar o reemplazar los filtros según sea necesario.
- Limpiar los conductos de aire.
- Maximizar la entrada de aire según el diseño del sistema.
- Esforzarse por mantener la humedad relativa entre el 40% y el 60%.
- Implementar las [mejores prácticas de filtrado del aire](#).

Puedes aprender más sobre la importancia de la calidad general del aire interior en los [recursos de calidad ambiental interior de AIHA](#).

## 2. Aumentar y Mejorar la Calidad y el Flujo del Aire en el Espacio Interior

Es importante considerar el uso de purificadores de aire en todo tu sistema, especialmente donde la gente pasa largos períodos de tiempo. Los purificadores de aire pueden ayudar a diluir el aire en espacios interiores, haciéndolos más seguros para las personas dentro.

Oficinas, salas comunes, baños y otros espacios interiores dentro del sistema de transporte pueden representar amenazas en términos de transmisión de enfermedades infecciosas. Un purificador de aire puede ayudar a reducir el riesgo.

Al seleccionar un purificador de aire, necesitas mirar la tasa de suministro de aire limpio (CADR) verificada independientemente. Esta puntuación se determina utilizando los procedimientos de prueba de la Asociación de Fabricantes de Electrodomésticos del Hogar (AHAM). Los dispositivos probados con estos protocolos se pueden comparar de manera confiable.

Asegúrate de seleccionar un purificador de aire con un sistema de ventiladores y filtros diseñados para eliminar partículas pequeñas, como el humo. Además, asegúrate de seleccionar un dispositivo diseñado para trabajar en el tamaño del espacio en el que lo usarás.

Cuanto más alto sea el CADR, más rápido el dispositivo limpiará el aire. Revisa la etiqueta del purificador de aire para identificar:

- **Puntuaciones CADR para humo, polvo y polen.** Al buscar un purificador de aire que pueda capturar partículas virales, usa el valor del área del espacio en la etiqueta CADR para humo, ya que estas partículas son similares en tamaño a las partículas virales. Si no se proporciona la puntuación CADR para humo, multiplica la recomendación general de puntuación CADR del fabricante por dos tercios para estimar el valor para humo.
- **El tamaño máximo del espacio sugerido para el cual el dispositivo es apropiado.** Este tamaño asume una altura de techo de hasta 8 pies. Si el techo de tu oficina es más alto de 8 pies, necesitarás considerar una unidad con una mayor capacidad o rendimiento.
- También debes considerar la cantidad de veces que se filtra el aire en el espacio en una hora (ACH). Las clasificaciones CADR se basan en aproximadamente 5 ACH. Ésta es una buena referencia para uso no médico.

Si tu purificador de aire no tiene una puntuación CADR, usa el siguiente método para determinar la tasa de cambio de aire necesaria para el tamaño específico de tu espacio:

1. Determina el tamaño del espacio donde planeas usar la unidad multiplicando la longitud, anchura y altura del espacio.
2. Multiplica el tamaño del espacio por 5 (recuerda, cinco cambios de aire por hora es una buena base).
3. Divide el resultado del paso 2 por 60 minutos. Esta será la tasa de cambio de aire objetivo que deseas para tu espacio. Una vez que hayas seleccionado un purificador de aire, coloca tu unidad de manera más efectiva considerando lo siguiente:
  - Asegúrate de que tu purificador de aire esté posicionado para recoger la mayor cantidad de aire del espacio posible.
  - Si conoces la fuente potencial de infección, coloca la entrada de aire del purificador cerca de ella. Si no conoces la fuente potencial, coloca la unidad en un lugar donde dirija el aire limpio hacia los ocupantes del espacio.
  - Asegúrate de que nada, como paredes o cortinas, interfiera con la salida o entrada de aire del purificador.
  - Reemplaza o limpia los filtros regularmente para asegurar su efectividad de tu unidad. Hazlo de acuerdo con las instrucciones del fabricante.

Ten en cuenta que muchos purificadores de aire salen al mercado todos los días y se venden más rápido que nunca desde el inicio de la pandemia del COVID-19. Aunque muchas tecnologías nuevas citan hallazgos de laboratorio, no todo lo que sucede en un laboratorio puede replicarse en la vida real, y no todos los estudios se realizan de manera independiente.

Para asegurarte de seleccionar la solución más segura y efectiva para tí, tu espacio y tu comunidad, concéntrate en las tecnologías de purificación de aire rentables, bien conocidas y consistentemente probadas.

Ahora que tienes herramientas adicionales para ayudar a aumentar la cantidad de aire interior limpio, considera formas de ayudar a mover ese aire a través del espacio o edificio. Los ventiladores, ya sean ventiladores de pedestal o ventiladores montados en el techo, pueden ser una solución rentable para mejorar la circulación del aire. Sin embargo, es importante tomar ciertas precauciones para minimizar el flujo de aire directo de una persona a otra, especialmente en situaciones donde hay un riesgo potencial de infección.

Además de los ventiladores o en casos donde no sean una opción, puedes usar ventilación natural. Abre ventanas o puertas para aumentar el volumen de aire limpio que circula dentro del espacio interior.

¿Necesitas ayuda para actualizar o revisar tu sistema de ventilación y climatización? Puedes encontrar un profesional de ventilación y climatización certificado por la Sociedad Americana de Ingenieros de Calefacción, Refrigeración y Aire Acondicionado (ASHRAE) aquí: <http://certificants.ashrae.org>.

Los profesionales de la salud y seguridad ocupacional y ambiental (OEHS) o los higienistas industriales también pueden ayudarte a navegar el complicado mundo de los sistemas de ventilación y climatización de edificios. Puedes encontrar una lista de profesionales OEHS calificados en el sitio web de AIHA: <https://www.aiha.org/consultants-directory>.



## Distanciamiento Social y Configuración del Vehículo

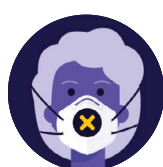
El distanciamiento físico, o la cuarta D, distancia, es importante para prevenir la transmisión de enfermedades infecciosas transmitidas por el aire. Al considerar la distancia, pregúntate qué tan lejos o cerca están las personas unas de otras en tu instalación. Las personas con infecciones virales transmitidas por el aire, como COVID-19 y sarampión, exhalan un alto número de partículas virales, por lo que estar cerca de una persona infectada aumenta el riesgo de infección para trabajadores, visitantes y clientes. Cuanto más lejos esté un individuo de la persona infectada, menor será el riesgo de infección. Esto es cierto tanto si la persona infectada muestra síntomas como si no.

Debido a la naturaleza diversa de los sistemas de transporte, las sugerencias para garantizar la calidad del aire interior pueden cambiar según el tipo de transporte específico. Factores como el diseño del vehículo, cuántas personas puede transportar y para qué se utiliza pueden desempeñar un papel en la decisión de las mejores formas de mantener la distancia. Cada tipo de transporte público tiene sus propias consideraciones únicas.

Aquí tienes algunas formas de considerar e incluir la distancia en tu plan para reducir la propagación de enfermedades infecciosas transmitidas por el aire:

- Ajusta los puestos de trabajo para que los empleados no estén demasiado cerca (a menos de 6 pies o menos durante 15 minutos o más en un período de 24 horas) entre sí, los pasajeros y otros.
- Marca incrementos de seis pies tanto dentro como fuera de las paradas de transporte dentro de los vehículos de transporte. Esto puede ayudar a los pasajeros y operadores a mantener la distancia adecuada mientras esperan o están a bordo de los vehículos.
- Considera saltarte filas de asientos para ayudar a los pasajeros a mantener la distancia entre ellos. Sin embargo, las personas del mismo hogar pueden sentarse juntas.
- Marca un radio de seis pies alrededor de los asientos de los operadores de vehículos para limitar el contacto cercano entre los operadores y los pasajeros.
- Cuando sea posible, utiliza pantallas u otros tipos de barreras para mantener separados a los empleados y los pasajeros en el vehículo o las instalaciones de la estación, como salas de descanso, entradas y salidas. Recuerda que las barreras pueden interrumpir la ventilación y el flujo de aire.
- Intenta limitar el número de pasajeros en el vehículo de transporte y en las estaciones para evitar aglomeraciones y mantener el distanciamiento adecuado. Puedes hacerlo asignando más autobuses o vagones de tren a líneas concurridas o programando trenes más frecuentes o más largos.
- Implementa protocolos de entrada y salida. Si un vehículo tiene solo dos puertas, permite que los pasajeros esperen afuera para abordar hasta que los que están adentro hayan salido. Crea un patrón de tráfico de un solo sentido para que algunas puertas se utilicen para entrar y otras para salir.
- Considera cerrar algunas entradas de la estación para limitar las áreas que necesitas limpiar y desinfectar. Asegúrate de que haya suficientes señales para guiar a los pasajeros hacia las entradas y salidas disponibles.

La combinación de la distancia con otras estrategias, como la dilución, aumenta la eficacia y garantiza una mayor protección.



## Uso de Mascarillas

El uso de mascarillas es una de las formas en que podemos abordar la densidad, nuestra segunda “D”. La investigación científica indica que las mascarillas pueden ayudar a proteger a quienes las usan y a quienes los rodean de la infección y la propagación viral<sup>9</sup>. Cuantas más personas no usen mascarillas, no estén vacunadas o sean asintomáticas e infectadas, mayor será la probabilidad de propagación de enfermedades.

El uso de mascarillas es otra estrategia que puede ayudar a reducir la propagación de enfermedades infecciosas. Debido a la dificultad de lograr una adecuada dilución del aire y limpieza mediante un sistema de ventilación y climatización en un sistema de transporte, el uso de mascarillas es una herramienta adicional a considerar para los trabajadores dentro de estos espacios.

Debes considerar el uso de mascarillas o aconsejar a los trabajadores que las usen, especialmente cuando:

- Existen altos niveles de transmisión de enfermedades infecciosas en la comunidad.
- Las personas son personalmente vulnerables o interactúan con poblaciones vulnerables.
- Tú o alguien en tu organización ha estado recientemente expuesto a la amenaza.

Las mascarillas pueden ayudar a reducir la cantidad de partículas aerosol o gotas que un usuario puede propagar al toser, estornudar y hablar. También reducen el riesgo de partículas en el aire alrededor del usuario.

Cuando consideres el uso de mascarillas en tu lugar de trabajo, sigue estos consejos clave de capacitación para asegurarte de que sean lo más efectivas posible:

- Asegúrate de que las mascarillas tengan un ajuste correcto a la cara del usuario. Una pieza de metal en la nariz puede ayudar a que la mascarilla quede mejor ajustada a la nariz. Las correas ajustables para las orejas proporcionan un mejor ajuste alrededor de los lados de la cara.

<sup>9</sup> Tomshine, J. R., Dennis, K. D., Bruhnke, R. E., Christensen, J. H., Halvorsen, T., Hogan, C. J., O’Horo, J. C., Breeher, L. E., Callstrom, M. R., & Wehde, M. (2021). Combined effects of masking and distance on aerosol exposure potential. *Mayo Clinic Proceedings*, 96(7), 1792–1800. <https://doi.org/10.1016/j.mayocp.2021.05.007>

- Asegúrate de que la mascarilla cubra tanto la boca como la nariz, ya que estas son las dos vías principales para propagar o contraer una enfermedad respiratoria. Extender la mascarilla por debajo de la barbilla también puede ayudar a mantenerla en su lugar.
- Busca mascarillas con múltiples capas de materiales de tejido ajustable y evita aquellas con válvulas de exhalación.

Recuerda, el uso de mascarillas no elimina del todo el riesgo de exposición y transmisión de enfermedades infecciosas, pero puede reducirlo significativamente para ti y para los demás cuando seleccionas, usas y cuidas correctamente tu mascarilla. A diferencia de algunas de las otras recomendaciones en este ebook, el uso de mascarillas es algo que las personas pueden seleccionar y gestionar por sí mismas basándose en sus situaciones individuales, tolerancia al riesgo y necesidad.

Para aprender sobre el uso de mascarillas en espacios de oficina, consulta los [recursos de evaluación de riesgos](#) de Commit to C.A.R.E.



## Políticas Laborales

Las políticas laborales pueden ayudarte a implementar estrategias de mitigación de riesgos al equilibrar la importancia relativa de dos de los Cuatro D (Duración y Densidad) y combinarlos para abordar los detalles de tu espacio de trabajo y tu fuerza laboral. Manteniendo en mente a tu fuerza laboral y tu lugar de trabajo, puedes diseñar políticas que reduzcan el riesgo de tener a demasiadas personas en interiores durante largos períodos.

Algunos ejemplos de políticas laborales que reducen el riesgo de propagación de enfermedades infecciosas incluyen:

- Explorar turnos de trabajo escalonados o horarios flexibles para los trabajadores.
- Proporcionar licencia por enfermedad flexible y remunerada para garantizar que los trabajadores sean alentados a quedarse en casa si ellos mismos o alguien de su familia está enfermo.
- Preparar planes de cobertura alternativa para situaciones de ausencia de trabajadores.
- Monitorear y hacer seguimiento de las ausencias de los empleados relacionadas con enfermedades infecciosas.
- Tener puertas separadas y claramente marcadas para subir y bajar de los vehículos.
- Intentar agregar más vehículos o aumentar la frecuencia de las rutas durante los períodos de mayor actividad.
- Para las áreas de trabajo fuera de los vehículos, como salas de descanso, espacios de oficina y vestuarios, considerar la programación escalonada de los tiempos de descanso de los empleados.
- Considerar la programación de horarios de inicio y fin diferentes para los turnos para limitar el número de empleados que necesitan acceder a espacios compartidos como vestuarios, baños y áreas de descanso.

Cuando revisas tus políticas laborales, agregas dos capas de protección para reducir la propagación de enfermedades infecciosas transmitidas por el aire. Estas políticas pueden estar influenciadas por factores como las tasas de infección en la comunidad, la vulnerabilidad de los trabajadores individuales o sus familias, y la capacidad de tu organización para agregar capas de ventilación o dilución.



## Capacitación y Comunicación

La capacitación y la comunicación son fundamentales para mantener seguros a tus trabajadores y comunidades frente a las enfermedades infecciosas.

Los programas de capacitación y comunicación para la fuerza laboral pueden ayudar a los empleados comprender las medidas que tu organización está tomando para mantenerlos seguros y saludables. Comprender estas medidas les ayudará a abogar por sí mismos de manera más efectiva y a identificar formas personales de ayudar a reducir el riesgo de propagar infecciones y enfermedades.

Dependiendo de la amenaza actual de enfermedades infecciosas, es importante compartir materiales educativos con tus trabajadores para ayudarles a reconocer síntomas y comprender los consejos actuales sobre qué hacer si ellos o alguien cercano a ellos desarrolla estos síntomas.

Cuando prepares un plan de comunicación y capacitación, debes tener en cuenta lo siguiente:

- La comunicación y la capacitación deben ser fáciles de entender.
- Traducir el contenido al idioma preferido de tu fuerza laboral mejora la adopción e implementación.
- El uso de múltiples métodos de comunicación, como correos electrónicos, mensajes de texto y señalización física, entre otros, ayuda a garantizar el acceso a información oportuna y precisa.

Adoptar una estrategia de comunicación personalizada para tu organización y enfatizar la transparencia permitirá a los trabajadores o usuarios compartir preocupaciones, preguntas, comentarios y retroalimentación, garantizando una implementación más efectiva.

COMMIT TO



Puedes encontrar una variedad de recursos educativos fundamentales para la evaluación de riesgos, información sobre los Cuatro D's y otras herramientas para ayudar a reducir la propagación de enfermedades infecciosas en un programa de capacitación interactivo llamado "Commit to C.A.R.E." Los recursos gratuitos incluyen más de 20 videos de capacitación cortos y dirigidos, hojas de trabajo de apoyo, hojas de consejos e infografías diseñadas teniendo en cuenta la accesibilidad, lo que incluye una paleta de colores amigable para personas con daltonismo, subtítulos y traducciones a ocho idiomas diferentes.



Cuando tienes un plan de capacitación y comunicación para tus trabajadores, estás en una mejor posición para mantener a las personas en tu sistema más saludables y seguras. La capacitación es un excelente complemento para los otros niveles de protección que puedes implementar a través de los Cuatro D's: duración, densidad, dilución y distancia.

Ahora tienes el conocimiento para hacer que tus espacios interiores sean más seguros y saludables para tus trabajadores y usuarios. Cada espacio y situación es diferente, por lo que no siempre será posible implementar todas las recomendaciones ofrecidas en este ebook. Pero cuantas más niveles de protección agregues, más reducirás el riesgo de transmisión de enfermedades infecciosas en tu lugar de trabajo.



## Responsabilidades del Empleado

Como trabajador de una empresa de transporte público, puedes tomar algunas medidas esenciales para protegerte a ti mismo y a los demás del contagio y transmisión de enfermedades infecciosas como el COVID-19 y el sarampión:

- Cumple con las políticas de salud y seguridad en el lugar de trabajo, ya que existen para protegerte.
- Si es posible, utiliza soluciones en línea o electrónicas que minimicen tu contacto cercano con otros en espacios interiores.
- Evalúa regularmente tu salud y la de los miembros de tu familia.
- Quédate en casa si tú o alguien en tu hogar muestra síntomas que puedan indicar que te has contagiado con alguna enfermedad infecciosa como el COVID-19, RSV, el sarampión o la gripe.
- Desinfecta superficies compartidas o de alto contacto, como impresoras o mesas de conferencias, con una solución que contenga al menos un 70% de alcohol.
- Asegúrate de llevar una mascarilla eficaz y correctamente ajustada cuando estés en interiores o en espacios cerrados en cercanía con otras personas. Puedes aprender más sobre cómo encontrar una mascarilla eficaz y la forma adecuada de usarla en los siguientes videos:

– [¿Por qué funcionan las mascarillas?](#)

– [¿Cómo almacenar y usar correctamente la mascarilla?](#)

- Limita lo que tocas y siempre lávate o desinfecta las manos con un desinfectante que contenga al menos un 70% de alcohol antes de ingresar y después de salir de las instalaciones.
- Mantén distancia entre tú y los demás para reducir tu riesgo.

Los conductores de autobuses, trenes o trenes ligeros deben cumplir siempre las normas establecidas por su organización y las autoridades locales. Sin embargo, también deben garantizar la seguridad de los pasajeros. Aquí tienes algunos consejos:

1. Si el sistema de transporte se vuelve demasiado abarrotado, intenta saltarte algunas paradas si está permitido.
2. Para evitar que las personas pasen junto al conductor, mantén la puerta junto al conductor cerrada durante las paradas.
3. Si la unidad de transporte solo tiene dos puertas, pide a las personas que esperan abordar que dejen bajar primero a los pasajeros. Los nuevos pasajeros pueden entrar por la puerta trasera.
4. Para los sistemas de transporte con más de dos puertas, establece un sistema de un solo sentido. Algunas puertas deben utilizarse para subir y otras para bajar. Utiliza marcas en el suelo para guiar a los pasajeros y notifícales sobre el sistema.
5. Si la puerta delantera es la única equipada con una rampa para pasajeros con discapacidades, debe mantenerse operativa para facilitar el acceso.
6. Para reducir el contacto, mantén la puerta cerrada hasta que los asientos delanteros estén preparados para el acceso de sillas de ruedas.

Estos pasos pueden ayudar a reducir la propagación de enfermedades infecciosas y mantener a ti mismo y a los demás seguros.





## Responsabilidades de los Pasajeros

Mantener el transporte público seguro frente a la propagación de enfermedades infecciosas es una tarea que compartimos todos. Los autobuses, trenes y trenes ligeros son utilizados por muchas personas, por lo que es importante que todos sepamos qué hacer para mantenernos saludables y proteger a los demás.

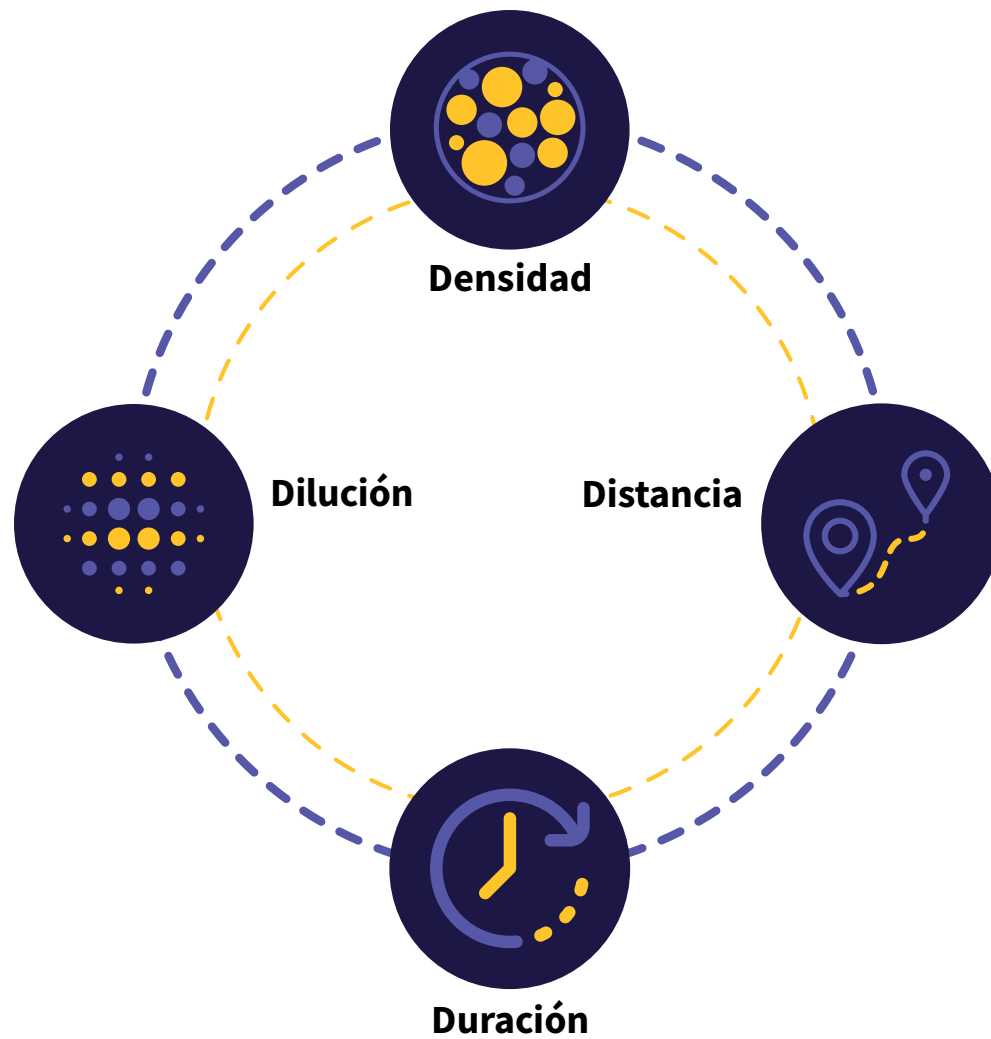
Aquí tienes algunos consejos simplificados para mantenerte a ti mismo y a los demás a salvo de la propagación de enfermedades infecciosas como el COVID-19, el sarampión y la gripe al usar el transporte público:

- Si vas al médico o al hospital, utiliza un automóvil privado o un servicio de transporte compartido en lugar de usar el transporte público si es posible.
- Antes de tu viaje, verifica las normas relacionadas con enfermedades infecciosas que los pasajeros deben seguir con el proveedor de transporte.
- Consulta los horarios de funcionamiento del transporte público y mantente al tanto de cualquier pauta en el sitio web o la aplicación del sistema.
- Si puedes, viaja en momentos de menor afluencia para evitar las multitudes.
- Si se puede, pídele al conductor que abra las ventanas para permitir la entrada de aire fresco.

[Ir a la Conclusión](#) ➔

## Conclusión

Este ebook te ha guiado a través de diferentes enfoques para ayudar a mitigar el riesgo de propagación de enfermedades infecciosas transmitidas por el aire según tu entorno de trabajo. Evaluar el riesgo de infectarse o propagar enfermedades transmitidas por el aire en cualquier situación es tu herramienta número uno para mantenerte a ti mismo y a los demás sanos y seguros. Los Cuatro D son elementos esenciales en tu kit de herramientas para ayudarte a determinar y gestionar el riesgo.



Utilizar las Cuatro D e implementarlas con una escala sencilla puede ayudarte a gestionar el riesgo. Puedes consultar este ebook y las estrategias específicas para tu lugar de trabajo cuando se trata de enfermedades infecciosas transmitidas por el aire. Además, puedes encontrar más recursos actualizados en nuestro programa Commit to C.A.R.E.

Al apropiarte de la información y los recursos de este ebook y sumergirte en [Commit to C.A.R.E.](#), estás mejor preparado para crear un entorno más saludable y seguro para todos en tu edificio u organización.

Prioricemos el bienestar de nuestra comunidad y equipémonos para abordar eficazmente las amenazas de enfermedades infecciosas. Juntos, podemos tener un impacto positivo y crear un entorno más seguro y saludable para todos.

COMMIT TO



Dentro de Commit to C.A.R.E. encontrarás una variedad de recursos educativos fundamentales para la evaluación de riesgos, los Cuatro D y otras herramientas para ayudar a reducir la propagación de enfermedades infecciosas.

Este programa gratuito incluye más de 20 videos de capacitación animados y cortos, junto con hojas de trabajo de apoyo, hojas de consejos e infografías diseñadas pensando en la accesibilidad. Estos recursos cuentan con una paleta de colores amigable para personas con discromatopsia, subtítulos y traducciones a ocho idiomas diferentes.

[commit2care.org](https://commit2care.org)