



HEALTHIER WORKPLACES | A HEALTHIER WORLD

# Retorno al Trabajo con Seguridad: Guía para Gimnasios y Establecimientos de Entrenamiento

Documento de Orientación, 2da. edición

Versión 1 | Julio 6, 2021



[aiha.org](https://www.aiha.org)

## Resumen

Los gimnasios y los establecimientos de entrenamiento se han visto seriamente afectados por la pandemia del COVID-19. Muchos se han visto forzados a cerrar o trabajar a una capacidad reducida después que el Gobierno Federal los consideró como “no esenciales”. Algunos gimnasios se adaptaron ofreciendo clases grupales al aire libre. Recientemente, algunos gimnasios se están preparando para reabrir o trabajar con una mayor capacidad. Por lo tanto, hay una necesidad de orientación para reducir el riesgo de transmisión tanto para los empleados como para los clientes. Este documento está destinado a proporcionar orientación y recomendaciones a los gimnasios y establecimientos para entrenamiento. Teniendo en cuenta que el alcance de estos documentos de orientación no cubre las pruebas de cernimiento (pruebas de vigilancia médica) en el lugar de trabajo o las guías de vacunación, se deberá consultar la orientación estatal, local y federal en estos temas, como por ejemplo las páginas web sobre [pruebas](#) de cernimiento y [vacunas](#) de los Centros de Control y Prevención de Enfermedades (CDC por sus siglas en inglés).

Dado que algunas restricciones se han levantado y las demás continúan siendo liberadas, aún quedan muchas incertidumbres. Los empleadores y las empresas de gimnasios y establecimientos de entrenamiento, se enfrentan a preguntas difíciles que deben ser abordadas a medida que vayan reabriendo, reanudando operaciones normales, o continuando con sus operaciones normales, tales como:

- ¿Cómo podemos proteger mejor la salud y seguridad de nuestros empleados y clientes?
- ¿Qué comunicación se necesita para mantener a todos informados de las medidas de prevención que se están tomando?
- ¿Qué pasos podemos tomar para minimizar el riesgo de transmisión de enfermedades?

- ¿Qué capacitación se necesita para nuestros empleados?
- ¿Qué medidas de salud y seguridad necesitamos adoptar con relación a las nuevas variantes?
- ¿Qué hacemos si un empleado o cliente ha dado positivo o se sospecha que tiene COVID-19?
- ¿Qué hacemos si un empleado o cliente está enfermo o no sigue las orientaciones?
- ¿Cómo manejamos el alto tráfico de multitudes dentro del establecimiento incluyendo el tráfico durante las horas pico?
- ¿Cómo nos ocupamos de la limpieza y desinfección de las superficies de alto contacto, tales como los mostradores de recepción, teclado de computadoras y manijas de puertas durante el día?
- ¿Qué pueden hacer los proveedores o empresas subcontratadas que operan dentro nuestro local para minimizar la transmisión del COVID-19?

Adicionalmente a las preguntas hechas por los empleadores y las empresas, los empleados de los gimnasios y establecimientos de entrenamiento también están pensando en cómo protegerse a sí mismos.

La evidencia científica actual indica que el SARS-CoV-2, el virus que causa el COVID.19, puede propagarse principalmente a través de aerosoles o gotitas respiratorias en el aire que transportan el virus. Estos aerosoles y gotitas respiratorias son generadas por el sistema respiratorio humano durante sus funciones normales, como respirar, hablar, gritar, cantar, toser y estornudar. La exposición a estas gotitas respiratorias y aerosol en ambientes mal ventilados o espacios interiores abarrotados es preocupante, y la infección también puede ocurrir a través de la exposición de las membranas mucosas, tales como los ojos, nariz y boca. Además, aunque no es la ruta principal de exposición, las personas también pueden infectarse al tocar superficies contaminadas con el virus. También se ha demostrado que el virus



HEALTHIER WORKPLACES | A HEALTHIER WORLD

AIHA | 3141 Fairview Park Dr., Suite 777 | Falls Church, VA 22042 | [aiha.org](http://aiha.org)

puede sobrevivir en aerosoles por horas y en las superficies por días dependiendo del tipo de superficie. Se pueden tomar medidas para reducir el riesgo de transmisión del COVID-19 de persona a persona, o por contacto con superficies potencialmente contaminadas.

El objetivo de este documento de orientación es brindar pasos claros y prácticos hacia el funcionamiento seguro de los gimnasios y establecimientos de entrenamiento a través de la prevención, detección temprana y control del COVID-19. Este documento ofrece una orientación práctica a los propietarios y empleadores de gimnasios y establecimientos de entrenamiento para implementar múltiples estrategias de mitigación de riesgos a través de la jerarquía de controles, un sistema usado para minimizar o eliminar la exposición a peligros. La jerarquía de controles clasifica las medidas de control de riesgos desde la más efectiva a la menos efectiva – a través de la eliminación del peligro, la sustitución del peligro, el uso de controles de ingeniería, el uso de controles administrativos, y el uso correcto del equipo de protección personal (EPP). Específicamente, para reducir el riesgo de transmisión del COVID-19, los controles en los que nos enfocamos en este documento son los controles de ingeniería, tales como los sistemas de ventilación; los controles administrativos, tales como el distanciamiento físico, las mejoras en las prácticas de limpieza y desinfección, y la higiene personal: y EPP, tales como guantes y cubiertas faciales. Aparte de la jerarquía de controles, también nos enfocamos en las estrategias de mitigación a ser usadas dentro de los servicios higiénicos y en las superficies de contacto; bienestar de los empleados; capacitación, manejo de residuos, así como lavandería y comunicación. Ninguna medida de control será, de forma individual, suficiente para controlar adecuadamente los riesgos de salud y seguridad para el COVID-19; más bien para limitar la propagación del COVID-19 se recomienda un enfoque donde se combinen varias medidas de control, incluyendo vacunas.

Es importante continuar monitoreando las orientaciones globales (Organización Mundial de la Salud), federales (CDC) estatales y locales para cambios y actualizaciones en las recomendaciones, estrategias de desinfección, protección de los trabajadores y otras mejoras prácticas de manejo de riesgos para COVID-19. Es también importante que los propietarios y empleadores de los gimnasios y establecimientos de entrenamiento monitoreen y evalúen consistentemente la efectividad de las medidas de mitigación implementadas y modifiquen su enfoque de ser necesario.

El siguiente documento aborda aspecto de los gimnasios y establecimientos de entrenamiento que no se habían evaluado previamente en otros documentos de orientación de AIHA. Consulte la sección “Recursos” donde encontrará documentos de orientación relacionados con otras áreas que puedan tener características comunes y orientación aplicable a la industria de los gimnasios, incluyendo el entorno de oficina, locales de cuidado de niños y restaurantes y comedores.

Cualquier eliminación o modificación de las recomendaciones contenidas en este documento (e.g. según el estado de vacunación de los empleados) debe basarse y cumplir con los requerimientos federales, estatales y locales, así como con las buenas prácticas.

## ¿Qué debe hacer un Empleador para reducir el riesgo para sí mismo, sus empleados y sus clientes?

Los propietarios y empleadores de gimnasios y establecimientos de entrenamiento deben monitorear continuamente las guías globales de orientación de la Organización Mundial de la Salud (OMS), las federales del CDC y las estatales y locales, para actualizaciones y cambios en las recomendaciones, las estrategias para limpieza, protección de los traba-



HEALTHIER WORKPLACES | A HEALTHIER WORLD

AIHA | 3141 Fairview Park Dr., Suite 777 | Falls Church, VA 22042 | aiha.org

jadores y desinfección, y otras mejores prácticas de gestión en relación al COVID-19. Los empleadores deben también considerar formar un equipo con conocimiento adecuado para monitorear, evaluar e implementar nuevas estrategias tan pronto estén disponibles y a medida que evolucione el conocimiento en lo referente a la transmisión del SARS-Cov-2, de las vacunas, nuevas variantes del virus y otros aspectos del virus.

También se exhorta a los empleadores a cumplir con una completa evaluación de riesgos o un análisis de peligros laborales para determinar, por tarea laboral, donde se pueden implementar mejor los controles de ingeniería y administrativos para reducir o eliminar la transmisión del virus. [Consulte el documento de la OSHA sobre Análisis de Riesgos Laborales.](#)

Debido a la amplia variedad de tipos y tamaños de establecimientos y espacios, puede que no sea posible para todas las compañías o empleadores implementar todas las recomendaciones brindadas en este documento. Sin embargo, el implementar tantas medidas como sea posible, a través de un enfoque de gestión de riesgos con múltiples niveles, puede ayudar a reducir los riesgos a la salud y de transmisión del virus.

### Ventilación

- Fomente las actividades y clases al aire libre, cuando sea posible.
- Mantenga operativos los sistemas de calefacción, ventilación y aire acondicionado para garantizar el confort y maximizar el uso del aire exterior según el diseño del sistema.
  - Esfuércese en mantener la humedad relativa entre 40-60%.
  - Consulte el [documento de AIHA sobre Calidad Ambiental en Interiores.](#)
- Si requiere de asistencia en asuntos relacionados a sistemas de ventilación, consulte un profesional

del área y vea los recursos de preparación contra el COVID-19 publicados por la Sociedad Americana de Ingenieros de Calefacción, Refrigeración y Aire Acondicionado (ASHRAE por sus siglas en inglés) para mayor información.

- Los profesionales de AIHA que ejercen en las áreas de Higiene Industrial y de las Ciencias de Seguridad y Salud Ocupacional y Ambiental están también muy bien versados en ventilación por dilución general. AIHA tiene una [lista de consultores](#) calificados en el área.
- Considere el uso de unidades portátiles de ventilación con filtración de particulado de alta eficiencia (HEPA por sus siglas en inglés) con control de flujo variable, u otros controles de ingeniería relacionados con ventilación para adaptarse a los diferentes tamaños de habitación y requerimientos de caudal o flujo. Consulte [el documento de AIHA sobre Calidad Ambiental](#) para Interiores para mayor información. Verifique si el ruido emitido por estas unidades cuando están prendidas es apropiado para la aplicación bajo estudio.
- Si se usan los ventiladores de pedestal o de techo tome las medidas necesarias para minimizar el flujo de aire que sopla directamente de una persona a otra. Si se desconectan o retiran los ventiladores, es importante estar al tanto de los peligros relacionados con el calor y tomar las medidas necesarias para prevenirlos.
  - Recuerde que el uso de ventiladores de pedestal portátiles o techo puede contribuir a la propagación del virus.
- Use ventilación natural abriendo ventanas y puertas para aumentar el flujo de aire, si es posible

### Prácticas Mejoradas de Desinfección

- Considere desarrollar un procedimiento estándar de operación, una lista de verificación/cotejo o sistema de auditoria para capacitar consistentemente a los empleados acerca de las prácticas



HEALTHIER WORKPLACES | A HEALTHIER WORLD

AIHA | 3141 Fairview Park Dr., Suite 777 | Falls Church, VA 22042 | [aiha.org](http://aiha.org)

mejoradas de limpieza/desinfección o para monitorear cuándo y cómo se realiza la limpieza y desinfección de los espacios previamente ocupados por alguien que haya tenido COVID-19. Consulte el [documento de orientación de AIHA sobre limpieza del lugar de trabajo para el control de COVID-19](#).

- Proporcione las Hojas de Datos de Seguridad (SDS por sus siglas en inglés) para todos los productos de limpieza y desinfección y asegúrese que los empleados estén al tanto de los peligros de su uso. Incorpore los nuevos peligros en el Programa existente de OSHA sobre Comunicación de Riesgos.
- Use toallitas o paños desechables cuando estén disponibles. Asegúrese que los paños reusables se mantienen, manipulan y limpian siguiendo las instrucciones del fabricante. Para mayor información, ver la sección de “Lavandería” más abajo.
- Se debe permitir que todos los materiales se sequen después de la limpieza.
- Establezca una rutina de desinfección y asegúrese que se siguen los protocolos de desinfección de productos para su aplicación y tiempo de contacto.
- Seleccione los desinfectantes apropiados.
  - La Agencia de Protección Ambiental de los Estados Unidos (EPA) ha desarrollado una lista de productos que cumplen con los criterios de la EPA para su uso contra el SARS-CoV-2. [Lista N de EPA](#).
  - No mezcle diferentes químicos registrados por la EPA. La combinación puede ser tóxica por inhalación. Tenga un cuidado especial cuando use productos que contengan amonio, hipoclorito de sodio (lejía) o peróxido de hidrógeno.
  - Revise las etiquetas y SDS de los productos y siga las especificaciones del fabricante para limpieza y desinfección.
- Asegure una ventilación apropiada durante la limpieza y desinfección.
- De ser necesario, proporcione la señalización adecuada con relación a las medidas para limpieza y desinfección que se están tomando.
- Asegúrese de que los artículos de uso común y las superficies de alto contacto (e.g. manijas de puertas y equipo para ejercicios compartidos) se limpian y desinfectan con frecuencia o regularidad y después de cada uso.
  - Promueva estas prácticas entre los clientes del gimnasio o establecimiento de entrenamiento haciendo visible esta acción y colocando señalización.
- Proporcione materiales y letreros para recordar a los clientes de limpiar y desinfectar los equipos, la estación de entrenamiento o pieza de equipo antes y después de los ejercicios. El personal capacitado también debe limpiar el equipo sin esperar que los clientes hagan esta tarea adecuadamente.
- Considere consultar a un profesional de salud y seguridad ocupacional y ambiental (OEHS por sus siglas en inglés) o a un profesional de higiene industrial si se requiere de asesoría adicional. AIHA tiene una lista de estos profesionales calificados.
- El empleador debe evaluar el gimnasio o establecimiento de entrenamiento para determinar el método de aplicación más apropiado para la desinfección. Por favor consulte la [guía de la EPA](#) sobre el uso de diferentes métodos para aplicar los desinfectantes.
  - Actualmente, en la mayoría de los casos, el CDC no recomienda el rociado, fumigación electrostática o de áreas amplias como un método primario para desinfección de superficies. Consulte la [página web del CDC](#) para COVID-19 sobre limpieza y desinfección de instalaciones.



HEALTHIER WORKPLACES | A HEALTHIER WORLD

AIHA | 3141 Fairview Park Dr., Suite 777 | Falls Church, VA 22042 | [aiha.org](http://aiha.org)

### Higiene Personal

- Establezca un protocolo de lavado o limpieza de manos “antes y después del trabajo” para todos los empleados.
- Ponga a disposición estaciones de desinfección de manos, o si no es posible, dispensadores automáticos de desinfectante de manos en los lugares de alto tránsito (e.g. en la parte delantera del establecimiento, en las salidas, cerca de los elevadores, y afuera de los baños). Estos deben contener desinfectante de manos con por lo menos 60% de etanol o 70% de alcohol isopropílico
  - Si no es posible proporcionar una estación o un dispensador, entonces considere proporcionar como mínimo, un desinfectante de mano en los lugares de alto tránsito. Este desinfectante debe tener por lo menos 60% de etanol o 70% de alcohol isopropílico.
  - Coloque letreros en cada estación de desinfectante de manos para fomentar el uso adecuado de dicho desinfectante, así como las técnicas adecuadas para la desinfección de manos.

### Distanciamiento Físico

- El distanciamiento físico puede ayudar a limitar la transmisión. Los empleadores deben seguir todos los requerimientos locales, estatales o federales.
- Modifique o adapte las estaciones de trabajo para minimizar, de ser posible, el contacto cercano de los empleados con otros empleados, clientes u otros (e.g. dentro de los seis pies o menos para un tiempo acumulado de 15 minutos dentro de un período de 24 horas).
- Use métodos para separar físicamente a los empleados y clientes dentro del establecimiento (e.g. salones de descanso, y las áreas de entrada y salida) cuando sea posible.
  - Use señales visuales, como marcas en el piso y letreros, para fomentar el distanciamiento físico.

- Separe las sillas por lo menos a seis pies de distancia. Use barreras como biombos, de ser posible.
- Tenga en cuenta que las barreras pueden interrumpir la ventilación y el flujo del aire.
- Coloque letreros alrededor del gimnasio como recordatorio para mantener la distancia física en todo momento.
- Limite el número de clientes en el gimnasio al mismo tiempo.
- Tenga en cuenta las guías para la distancia física para la disposición de los equipos y para las actividades.
  - Considere la posibilidad de distanciar los equipos por lo menos a seis pies de distancia, con un mayor distanciamiento para las caminadoras y otros equipos de aeróbicos donde se requiere un gran esfuerzo.
  - Organice los equipos para aeróbicos con un patrón “X” para fijar una mayor distancia.
  - Las barreras físicas también son útiles para crear el distanciamiento o segregar las áreas de ejercicios.
- Marque distancias de seis pies para los clientes usando cintas, marcadores, pintura o letreros.
  - Los videos, fotos y marcas son ideales para mostrar las medidas de distanciamiento físico.
- Capacite al personal del gimnasio acerca de las guías para el distanciamiento físico y la manera cómo comunicarlas a los clientes.
- Use medios sociales y otros métodos de comunicación, tales como correos electrónicos y mensajes de texto para educar a los clientes acerca de las guías y procedimientos para mantener el distanciamiento físico.
- Implemente un proceso de registro automático o coloque barreras o divisiones entre los empleados de la recepción y los clientes.



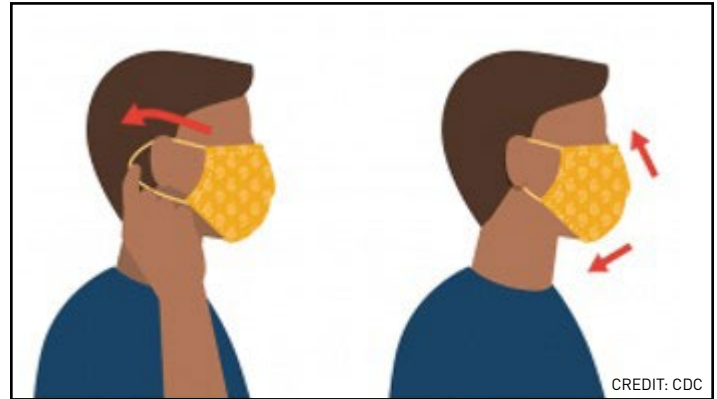
HEALTHIER WORKPLACES | A HEALTHIER WORLD

AIHA | 3141 Fairview Park Dr., Suite 777 | Falls Church, VA 22042 | aiha.org

- Considere desarrollar sistemas de registro en línea (i.e., por orden de llegada), con un horario fijo (una hora) para los períodos de entrenamiento.
- De ser necesario, considere la posibilidad de crear horarios específicos para los clientes más antiguos que solo hagan reservaciones y con un límite de capacidad.
- Ofrezca entrenamientos planificados tipo circuitos que faciliten el distanciamiento físico y permitan la limpieza o desinfección de los equipos durante los períodos de descanso.
- Ofrezca clases de ejercicios grupales solo si se pueden mantener los requisitos de distanciamiento físico y no hay contacto de persona a persona.
- Cierre las canchas de baloncesto y otras áreas donde se practiquen deportes con contacto físico.
- Cierre los saunas y baños de vapor o límitelos a un cliente o unidad familiar a la vez.
- Monitoree los requisitos de distanciamiento físico en grandes jacuzzis o piscinas al aire libre o en espacios bien ventilados. Limite el número de clientes basado en el tamaño de la piscina.
- Los entrenadores personales y los empleados que atiendan a los clientes deben mantener la distancia física entre ellos.
- Use cubiertas faciales de tela o desechables, especialmente cuando no sea posible mantener la distancia física.

### Cubiertas Faciales

- Las cubiertas faciales pueden ayudar a limitar la transmisión. Los empleadores deben seguir todos los requerimientos locales, estatales, o federales para la cubierta facial.
- Las cubiertas faciales de tela reusables o desechables no médicas NO son un Equipo de Protección Personal (EPP) pero si ofrecen alguna protección para el que las usa y a para los demás y deben usarse cuando se está cerca de otras personas en un



espacio común o lugar de trabajo compartido. El uso de cubiertas faciales no es un sustituto para el distanciamiento físico, los controles de ingeniería, la limpieza y desinfección, la higiene adecuada o el permanecer en casa cuando se está enfermo.

- Capacite a los empleados sobre la manera adecuada de mantener, usar (cubrirse tanto la nariz como la boca), manipular y limpiar las cubiertas faciales, según lo indicado por el CDC. Vea el gráfico siguiente y la [guía del CDC sobre cómo usar cubiertas faciales](#).
- Motive a los empleados para usar cubiertas faciales de tela o desechables en todo momento, particularmente cuando no se puede mantener el distanciamiento físico.
- Anime a los empleados para usar cubiertas faciales de tela o desechables cuando usen el transporte público para ir al trabajo. Consulte la [guía del CDC sobre uso seguro del transporte público durante el COVID-19](#).
- Usted puede encontrar información adicional en [la guía del CDC para el uso de cubiertas faciales](#) para disminuir la propagación del COVID-19.

### Baños, Duchas y Vestidores

- Coloque letreros que limiten el número de personas en los baños a fin de permitir el distanciamiento físico apropiado y para recordar a los clientes y



HEALTHIER WORKPLACES | A HEALTHIER WORLD

AIHA | 3141 Fairview Park Dr., Suite 777 | Falls Church, VA 22042 | [aiha.org](http://aiha.org)

- empleados de lavarse las manos antes y después de utilizar los baños.
- Minimice, de ser posible, los puntos de contacto a la entrada y salida de los baños.
    - Si la puerta no se puede abrir sin tocar la manija, proporcione papel toalla y un recipiente de basura junto a la puerta para que se pueda usar el papel toalla cuando se toca la manija y luego descartarlo en el basurero.
    - Considere controlar el acceso a los baños proporcionando una llave para poder vigilar mejor las medidas de desinfección. Si se usa una llave, considere desinfectarla después de cada uso.
  - De ser posible, todas las puertas para servicios higiénicos múltiples deben poder abrirse y cerrarse sin necesidad de tocar las manijas.
  - Coloque letreros indicando que las tapas de los inodoros (si las hay) deben permanecer cerradas antes y después de la descarga.
  - Use plumas/grifos, dispensadores de papel toallas, dispensadores de jabón y recipientes de basura no táctiles, cuando sea posible.
  - El jabón para manos debe estar fácilmente disponible para uso de los ocupantes.
  - Proporcione papel toalla en los baños.
    - Para más información consulte el [documento de orientación de AIHA para el uso de secadores de aire](#) para las manos durante el COVID-19.
  - Ofrezca duchas y vestidores solo si hay divisiones o letreros de modo que se mantenga la distancia física apropiada en estos espacios.
  - Cierre estos espacios si no es posible colocar divisiones o mantener la distancia física apropiada.
  - De ser posible, trabaje junto con profesionales de sistemas de ventilación para asegurar que los baños estén bien ventilados y si se usa filtración, que se sigan las prácticas adecuadas de filtración.
  - Duplique los esfuerzos para mantener los baños limpios y debidamente desinfectados y mantenga un registro de prácticas laborales sanitarias.
    - Tenga cuidado al limpiar o mantener los lavatorios e inodoros (i.e. evite crear aerosoles, cierre la tapa de los inodoros antes de la descarga y use guantes desechables).

### Desechos y Lavandería

- Los artículos de un solo uso y los materiales de desinfección usados pueden ser tratados como residuos sanitarios normales, siguiendo las guías de seguridad regulares.
- Cualquier material reusable de tela pueden lavarse y secarse con la temperatura más alta para la tela, tal como indican las instrucciones del fabricante.
- Cuando manipule ropa sucia, use guantes y una cubierta facial, evitando sacudir la ropa.
- Si se utilizan cestas de ropa sucia o de lavandería, estas deben lavarse de acuerdo con las instrucciones del fabricante.
- Lávese las manos después de lavar ropa sucia.

### Capacitación

- Los empleados deben recibir una capacitación de concientización sobre los productos de limpieza y desinfección usados en el lugar de trabajo siguiendo [las normas de OSHA sobre Comunicación de Riesgos](#).
  - Para los empleados que usarán productos de limpieza y desinfección, la capacitación también debe incluir el uso adecuado, el EPP, manejo de residuos y las medidas de precaución pertinentes.
- Proporcione instrucción y capacitación a los empleados sobre cómo mantener, manipular, usar, limpiar y disponer de las cubiertas faciales de tela o desechables.
- Brinde capacitación y educación adecuada para



HEALTHIER WORKPLACES | A HEALTHIER WORLD

AIHA | 3141 Fairview Park Dr., Suite 777 | Falls Church, VA 22042 | [aiha.org](http://aiha.org)



- el uso de los EPP, incluyendo los guantes desechables o reusables.
- **NOTA: Si un empleador elige proporcionar protección respiratoria o el empleado voluntariamente solicita usar su propio respirador N95, siga todos los requerimientos de la norma de protección respiratoria de OSHA.**
  - Use videos y demostraciones visuales en persona, de los procedimientos adecuados para ponerse y quitarse el EPP, mientras mantiene la distancia física durante estas demostraciones.
  - Enfatique el cuidado que deben tener cuando se ponen o quitan el EPP, para asegurar que el trabajador o el artículo no se contaminen.
  - El EPP debe ser: (1) desechado o (2) debidamente desinfectado y almacenado en un lugar limpio cuando no se esté usando.
  - Refuerce la higiene de manos antes y después de manipular los EEP.
  - Correcto mantenimiento en la manipulación, uso, limpieza y disposición del EPP.
  - Proporcione Hojas de Datos de Seguridad (SDS) para químicos de limpieza y asegúrese que los empleados estén al tanto de los peligros de su uso. Incorpore los nuevos peligros en el [Programa existente de OSHA sobre Comunicación de Riesgos](#).
  - Implemente e informe a los empleados de las políticas de apoyo en el trabajo, si es necesario.
    - Implemente políticas flexibles de licencia de enfermedad consistentes con las guías de salud pública. Proporcionar una licencia por enfermedad pagada es una buena manera de animar a los empleados para permanecer en casa cuando estén enfermos.
    - Consulte la [guía del CDC para empresas y empleadores](#) con respecto a los resultados de la prueba COVID-19 de los empleados.
  - Ofrezca a los empleados flexibilidad para permanecer en casa para cuidar de un familiar enfermo.
  - Implemente políticas de recursos humanos consistentes con las pautas de salud pública y las leyes laborales estatales y federales. Para obtener más información sobre las responsabilidades del empleador, visite los sitios web del [Departamento de Trabajo](#) y la [Comisión de Igualdad de Oportunidades en el Empleo](#).
  - Proporcione programas de asistencia a los empleados y recursos comunitarios para ayudar a los empleados a manejar el estrés y para recibir apoyo.
  - Ofrezca acuerdos especiales a solicitud de los empleados con mayor riesgo de contraer una enfermedad severa, para permitirles desarrollar sus labores en forma segura, mientras también se protege la información sobre la salud del trabajador.
  - Coloque letreros y recordatorios en las entradas y lugares estratégicos, brindando instrucciones sobre lavado de manos, higiene respiratoria y etiqueta para toser. Incluya letreros con imágenes para lectores que no hablen el idioma vigente, de ser necesario.
  - Capacite a los empleados sobre horarios de trabajo nuevos o modificados, sobre cómo pueden mantenerse actualizados en los nuevos requisitos de programación de horario, y cómo hacer solicitudes para cambios en la programación, si surge la necesidad.
- ### Otras Medidas de Control
- Se debe fomentar que los empleados y clientes permanezcan en casa si presentan síntomas asociados a COVID-19.
  - Los empleadores deben explorar opciones de trabajo en casa, turnos u horarios escalonados y otros enfoques flexibles para los empleados.



HEALTHIER WORKPLACES | A HEALTHIER WORLD

AIHA | 3141 Fairview Park Dr., Suite 777 | Falls Church, VA 22042 | [aiha.org](http://aiha.org)

- Si los empleados usan transporte público para venir al trabajo, considere solicitarles lo siguiente:
    - Usar otros medios de transporte, si es posible.
    - Mantener el distanciamiento físico y usar cubiertas faciales de tela o desechables.
    - Siempre y cuando sea posible, viajar en todo momento fuera de los horarios pico.
    - Lavarse las manos antes del viaje y lo más pronto posible después que llegue.
  - Eduque a los empleados en el reconocimiento de los síntomas del COVID-19 y brinde instrucciones de qué hacer en caso desarrollen los síntomas
  - Fomente el uso de guantes durante tareas como limpieza y desinfección, remoción de materiales de desecho, y limpieza de los baños.
    - Si se usan guantes, se deben cambiar regularmente ya que no sustituyen al lavado de manos.
    - Si se usan guantes, deben ser revisados frecuentemente. Todo guante que esté roto, dañado o contaminado debe ser retirado o reemplazado.
  - Planifique para manejar las ausencias de los empleados, desarrollando una política flexible de asistencia o licencia por enfermedad; planifique para que usted cuente con una cobertura alternativa, y monitoree y haga un seguimiento de las ausencias de sus empleados que son relacionadas al COVID-19.
  - Manténgase al día sobre la información local y estatal relacionada con el COVID-19 y sobre las actualizaciones en su área geográfica.
- Si los empleados usan transporte público para venir al trabajo, considere solicitarles lo siguiente:
    - Usar otros medios de transporte, si es posible.
    - Mantener el distanciamiento físico y usar cubiertas faciales de tela o desechables.
    - Siempre y cuando sea posible, viajar en todo momento fuera de los horarios pico.
    - Lavarse las manos antes del viaje y lo más pronto posible después que llegue.
  - Eduque a los empleados en el reconocimiento de los síntomas del COVID-19 y brinde instrucciones de qué hacer en caso desarrollen los síntomas
  - Fomente el uso de guantes durante tareas como limpieza y desinfección, remoción de materiales de desecho, y limpieza de los baños.
    - Si se usan guantes, se deben cambiar regularmente ya que no sustituyen al lavado de manos.
    - Si se usan guantes, deben ser revisados frecuentemente. Todo guante que esté roto, dañado o contaminado debe ser retirado o reemplazado.
  - Planifique para manejar las ausencias de los empleados, desarrollando una política flexible de asistencia o licencia por enfermedad; planifique para que usted cuente con una cobertura alternativa, y monitoree y haga un seguimiento de las ausencias de sus empleados que son relacionadas al COVID-19.
  - Manténgase al día sobre la información local y estatal relacionada con el COVID-19 y sobre las actualizaciones en su área geográfica.
- Si el gimnasio o establecimiento de entrenamiento está en un condominio de múltiples inquilinos, considere establecer una vía de comunicación con otros inquilinos para informarse mutuamente de los casos confirmados de COVID-19 presentes en el edificio.
    - Comunique las inquietudes y acciones involucrando ventilación con otros inquilinos (e.g. sistemas HVAC pueden ser compartidos por varios inquilinos y, por lo tanto, fijar el sistema en un área puede traer efectos negativos para otra área).

### Bienestar de los Empleados

- Comunique a los empleados la importancia de estar atentos al monitoreo de síntomas de salud personal, y de contactar a sus empleadores o gerentes si o cuando empiecen a sentirse indispuestos.
- Revise su programa de licencias por enfermedad para permitir tiempo libre y siga las políticas de Recursos Humanos y otros requerimientos regulatorios de HIPAA.
- Lleve a cabo controles de temperatura y de bienestar antes de cada turno. **(NOTA: asegúrese de cumplir con la [norma de confiabilidad de OSHA para el Acceso a Registro Médicos de los Empleados](#)).**

### Comunicación

- La comunicación y la capacitación deben ser fáciles de entender, en los idiomas que prefieren los empleados para hablar o leer, e incluir información precisa y oportuna.
  - Se pueden considerar como métodos para la comunicación con los empleados a los correos elec-



HEALTHIER WORKPLACES | A HEALTHIER WORLD

AIHA | 3141 Fairview Park Dr., Suite 777 | Falls Church, VA 22042 | aiha.org

- Los métodos de control de temperatura pueden ser manuales (use termómetros infrarrojos sin contacto) o con una cámara térmica que cumpla con las [Recomendaciones de la FDA](#). Se puede encontrar información adicional sobre control de temperatura en el [sitio web del CDC](#).
- Asigne a un empleado para que administre y haga los controles de temperatura siguiendo las guías del CDC. Si esto no es posible, los empleados se pueden autocontrolar su propia temperatura.
- La evaluación debe realizarse de modo tal que se respete la privacidad de los empleados.
- Lleve a cabo inspecciones visuales para otras señales de enfermedad (e.g. mejillas enrojecidas, respiración rápida o difícil sin una actividad física reciente, fatiga, irritabilidad o tos).
- Los empleados con temperatura de 100.4 grados Fahrenheit (38 grados Celsius) o más o con otras señales de enfermedad no deben ser admitidos en el establecimiento.
- Los empleadores de pueden considerar la incorporación de un cuestionario de bienestar similar a la [encuesta general de detección del CDC](#). Sin embargo, recomendamos que usted consulte las páginas web de su departamento de salud regional. Por ejemplo, hay un [formulario de evaluación](#) disponible en el sitio web del Departamento de Salud de San Francisco.
- Consulte la [guía del CDC para empresas y empleadores](#) relacionada con los empleados que tienen síntomas de COVID-19 (e.g. fiebre, tos o falta de aire) o que han estado en contacto cercano con alguien que tiene COVID-19.
- Si un empleado obtiene un resultado positivo a una prueba de COVID-19:
  - Siga las recomendaciones federales, estatales y locales para informar y comunicar los casos, sin dejar de cumplir con las regulaciones y guías relacionadas con la protección de la privacidad de la información de salud, tal como la confidencialidad requerida por la Ley de Americanos con Incapacidades (ADA por sus siglas en inglés - American with Disabilities Act). Ver las [guías de OSHA para orientación sobre como informar sobre exposiciones al COVID-19 en el lugar de trabajo](#).
- Involucre a Recursos Humanos inmediatamente y haga cumplir todas las normas y regulaciones que apliquen.
- Siga las recomendaciones federales, estatales y locales para cualquier persona que haya tenido contacto cercano con el empleado.
- Use personal calificado para llevar a cabo una limpieza y desinfección más intensa y detallada de cualquier superficie con la cual el empleado haya estado en contacto.
  - o Fomente que el personal calificado use cubierta facial y guantes, que disponga de los guantes después de su uso, y se lave las manos y cara cuando termine. Las superficies visiblemente sucias deben limpiarse usando un detergente o jabón y agua ANTES de la desinfección.
- Para la desinfección use únicamente los desinfectantes registrados por la EPA en la [Lista N](#).
- Promueva que los empleados que estén enfermos permanezcan en casa. Esto incluye:
  - Personas con síntomas similares a los de la gripe o que viven con alguien con estos síntomas clínicos.
  - Personas con COVID-19, personas que viven con alguien con COVID-19, o personas que han estado expuestas a alguien con COVID-19.
- Se recomienda a los empleadores que eduquen a sus empleados para reconocer los síntomas del COVID-19 y que les provean instrucciones de que sus empleados deben hacer si desarrollan estos síntomas.



HEALTHIER WORKPLACES | A HEALTHIER WORLD

AIHA | 3141 Fairview Park Dr., Suite 777 | Falls Church, VA 22042 | [aiha.org](http://aiha.org)

## ¿Qué debe hacer un Empleado para reducir el riesgo para sí mismo y para los clientes?

- Evaluar su salud continuamente; si está enfermo, tiene fiebre o síntomas, o si alguien en su casa está enfermo, entonces debe permanecer en el hogar.
  - **NOTA: Se deben seguir las políticas de Recursos Humanos, las guías HIPAA y otras regulaciones de su empleador todo el tiempo.**
- Desinfectar los equipos compartidos y las superficies de alto contacto frecuentemente, por lo menos después de cada uso.
- Tener disponible una cubierta facial de tela o desechable. De ser necesario reemplazarla frecuentemente, y reemplazarla una vez esté contaminada.
  - Al usar una cubierta facial, asegúrese que su nariz y boca estén cubiertas.
  - Cambie la cubierta facial si se humedece, se daña o contamina.
  - Lave sus manos antes de tocar su cubierta facial.
  - Use una cubierta facial de tela o desechable cuando viaje en transporte público.
  - Se puede encontrar información adicional sobre coberturas faciales en la [página web del CDC](#) (**NOTA: Las cubiertas faciales de tela reusables o desechables sin válvula protegen principalmente a otras personas, pero también pueden proteger al usuario. Cuando use una cubierta facial, asegúrese que tanto su nariz como su boca estén cubiertos. Una cubierta facial de tela o desechable no es un sustituto para el distanciamiento físico**)
  - Tenga coberturas faciales adicionales siempre a la mano.
- Mantenga buenas prácticas de higiene lavándose las manos con agua y jabón durante por lo menos 20 segundos o usando un desinfectante de mano con al menos 60% de etanol o 70% de alcohol isopropílico. Para más información consulte [las guías del CDC sobre lavado de manos](#).
- Si usted es un empleado que ha dado positivo al COVID-19 o que ha estado en contacto cercano con alguien que tiene COVID-19, siga las [guías del CDC](#).
- Como mínimo, lávese las manos después de atender a cada cliente; después de estar en un lugar público; después de tocar su cobertura facial; después de sonarse la nariz, toser o estornudar; después de usar los baños; después de tocar cualquier superficie de contacto común; y antes de comer. Evite tocarse los ojos, nariz y boca sin lavarse las manos.
- Lave sus manos cuando llegue al trabajo, a través del día durante varias actividades (e.g. antes y después usar equipos compartidos, después de manipular la basura, y después de usar el baño), después de tocar su cobertura facial, cuando salgan del trabajo y cuando llegue a casa.
- Cúbrase la boca y nariz con un pañuelo de papel cuando tosa o estornude y deseche el pañuelo usado en la basura. Si no tiene un pañuelo de papel, tosa o estornude hacia la parte interna del codo, no en sus manos. Lávese las manos inmediatamente después de sonarse la nariz, toser o estornudar. Conozca más sobre la etiqueta para [tosar y estornudar](#).
- Informe a su empleador sobre cualquier duda que tenga con relación al uso del EPP o cubierta facial que se le ha proporcionado y asegúrese que usted está bien instruido en cómo usarlo. El CDC ha publicado recomendaciones para el uso y disposición de los EPP.
  - **NOTA: Si un empleador elige proporcionar un respirador N95, debe de considerar todos los requerimientos de la norma de protección respiratoria de OSHA que le apliquen.**



HEALTHIER WORKPLACES | A HEALTHIER WORLD

AIHA | 3141 Fairview Park Dr., Suite 777 | Falls Church, VA 22042 | [aiha.org](http://aiha.org)

## Derechos de los Trabajadores

Este documento presenta y respalda las protecciones en el lugar de trabajo que son componentes esenciales de la salud ocupacional y de los sistemas y programas de seguridad. Estas protecciones básicas son los derechos de los trabajadores, así como componentes esenciales de la salud ocupacional y de los sistemas de seguridad.

## ¿Qué puede hacer un Cliente para reducir el riesgo de transmisión del COVID-19?

- Cumplir las instrucciones y cuidados necesarios relacionados al COVID-19 establecidos por los salones de belleza, que incluyen, pero no se limitan a los requerimientos para el distanciamiento físico y el uso de cubiertas faciales.
- Evaluar continuamente su propia salud y la de su familia. Si usted está enfermo, permanezca en su casa. Si tiene fiebre, permanezca en su casa. Si alguien en su casa está enfermo, permanezca en su casa. Si tienes alergias y estornudos incontenibles, permanece en casa.
- Verifique con el establecimiento, antes de salir para allá, acerca de los requerimientos y cuidados que los clientes deben seguir con relación al COVID-19.
- Use los servicios en línea y electrónicos en vez de servicios presenciales, cuando sea posible.
  - Si usted considera que debe completar el papeleo, considere hacerlo en casa antes de su visita o traiga su propio lapicero/bolígrafo.
- Use una cubierta facial de tela o desechable cuando entre y salga del establecimiento y mientras permanezca en los interiores.
- Recuerde adherirse a los requerimientos del distanciamiento físico en los vestidores.
- Lávese las manos rutinariamente, especialmente antes y después de tocar superficies de alto contacto. Si no es factible, use desinfectante de manos al menos con 60% de etanol o 70% de alcohol isopropílico.
- Si usa transporte público para ir y regresar del establecimiento, lávese las manos cuando entre y antes de salir. Si no es posible, use desinfectante de manos que contenga al menos 60% de etanol o 70% de alcohol isopropílico.
- Siempre que sea posible, mantenga una distancia de por lo menos seis pies de los otros clientes y empleados cuando camine en el gimnasio.
- Use los servicios de gimnasia o entrenamiento en línea, cuando sea posible.
- Planifique previamente su rutina de entrenamiento para evitar demoras o socializaciones y para permitir que otros clientes entrenen cumpliendo con los requerimientos de capacidad reducida y distanciamiento físico.
- Limite los artículos que usted toca dentro del gimnasio solo a los que usará.
- Evite el uso de guantes para levantar y otros artículos que no son fáciles de limpiar.
- Use una toallita desinfectante para limpiar los equipos que use antes y después de su uso y deseche la toallita de forma adecuada.
- Cúbrase la boca y nariz con un pañuelo de papel cuando tosa o estornude, y deseche el pañuelo usado en la basura. Si no tiene un pañuelo de papel, tosa o estornude hacia la parte interna del codo, no en sus manos. Lávese las manos inmediatamente después de sonarse la nariz, toser o estornudar. Conozca más sobre la etiqueta para [toser y estornudar](#).



HEALTHIER WORKPLACES | A HEALTHIER WORLD

AIHA | 3141 Fairview Park Dr., Suite 777 | Falls Church, VA 22042 | [aiha.org](http://aiha.org)

## Fuentes (Documentos mayormente disponibles en inglés)

[Documentos de AIHA en inglés: Documento de Orientación sobre Prácticas eficaces y seguras, orientación para conserjes, personal de limpieza y mantenimiento.](#)

[Documentos de AIHA en inglés: Guía para empleadores sobre limpieza y desinfección de COVID-19 en lugares de trabajo no relacionados con la salud - Documento de orientación.](#)

[Documentos de AIHA en inglés: Declaración conjunta de consenso sobre cómo abordar la transmisión por aerosoles del SARS-CoV-2 y recomendaciones para prevenir exposiciones ocupacionales.](#)

[Documentos de AIHA en inglés: Documento de Orientación sobre la Reducción del riesgo de COVID-19 con el uso de controles de ingeniería.](#)

[Documentos de AIHA en inglés: Publicación sobre Derecho de los Trabajadores.](#)

[Documentos de AIHA en inglés: Limpieza del lugar de trabajo para el COVID-19.](#)

[Documentos de ASHRAE en inglés: Recursos como respuesta al Coronavirus \(COVID-19\) y otros.](#)

[Documentos de CDC en inglés: COVID-19 Limpian-do y desinfectando su establecimiento.](#)

[Documentos de CDC en inglés COVID-19 Descripción general de las pruebas.](#)

[Documentos de CDC en inglés: Planificación de Respuesta para la Infraestructura Crítica para el COVID-19.](#)

[Documentos de CDC en inglés: COVID-19 Pregun-tas frecuentes sobre negocios en general.](#)

[Documentos de CDC en inglés: COVID-19 Guía para Empresas y Empleadores en respuesta a la Enfer-medad del Coronavirus 2019 \(COVID-19\).](#)

[Documentos de CDC en inglés: Guía para la op-eración de los Programas para el Cuidado de Niños durante el COVID-19.](#)

[Documentos de CDC en inglés: Guía para la Reap-ertura de Edificios después de un cierre de opera-ciones prolongado.](#)

[Documentos de CDC en inglés: COVID-19: Cómo usar cubiertas faciales.](#)

[Documentos de CDC en inglés: COVID-19: Protéjase cuando use transporte público.](#)

[Documentos de CDC en inglés: COVID-19: Use cubiertas faciales para disminuir la propagación del COVID-19.](#)

[Documentos de CDC en inglés: Vacunas para el COVID-19.](#)

[Documentos de CDC en inglés: Instalaciones para detección del COVID-19.](#)

[Documentos del Departamento de Trabajo en in-glés: Recursos del Coronavirus.](#)

[Documentos de EPA en inglés: ¿Puedo usar fumi-gación o pulverización electrostática o drones para ayudar a controlar el COVID-19?](#)

[Documentos de EPA en inglés. Lista N.](#)

[Documentos de FDA en inglés: Dispositivos de evaluación de temperatura sin contacto físico du-rante la pandemia de COVID-19.](#)

[Documentos de Fitness Business Association en inglés: Recursos para el Manejo de Crisis - Centro de Recursos para el Coronavirus.](#)

[Documentos de IHRSA en inglés: Recursos para los Clubes de Salud.](#)

[Documentos de OSHA en inglés: Acceso a los Reg-istros Médicos y de Exposición de los Empleados.](#)

[Documentos de OSHA en inglés: Estándares de Comunicación de Riesgos.](#)



HEALTHIER WORKPLACES | A HEALTHIER WORLD

AIHA | 3141 Fairview Park Dr., Suite 777 | Falls Church, VA 22042 | aiha.org

[Documentos de OSHA en inglés: Calor.](#)

[Documentos de OSHA en inglés: Análisis de Riesgos Laborales.](#)

[Documentos de OSHA en inglés: Registro de exposiciones a COVID-19 en el lugar de trabajo.](#)

[Documentos de OSHA en inglés: Gestión de la seguridad: prácticas recomendadas para los programas de salud y seguridad.](#)

[Departamento de Salud Pública de San Francisco: Anexo A-1 - Formulario de evaluación del personal.](#)

[Documentos de la Comisión de Igualdad de Oportunidades en el Empleo de EEUU en inglés: Coronavirus y COVID-19.](#)

[Documentos de la Comisión de Igualdad de Oportunidades en el Empleo de EEUU en inglés: Lo que debe saber sobre COVID-19 y la ADA, la Ley de rehabilitación y otras leyes de EEO.](#)

#### Descargo de responsabilidad

AIHA no es legalmente responsable y quedará indemne de todos los reclamos, causas de acción y demandas, cualesquiera que sean, que cualquier tercero pueda incurrir por daños, pérdidas o lesiones que resulten de adherirse a estas pautas, recomendaciones y guías.

Estos documentos de orientación se desarrollaron principalmente para aquellas empresas más pequeñas que no tienen recursos de seguridad y salud ocupacional fácilmente disponibles; y están diseñados para ayudar a los propietarios de empresas, empleadores, empleados y consumidores a implementar procedimientos respaldados por la ciencia para limitar la propagación del coronavirus. Estos documentos están sujetos a las directivas, leyes u órdenes locales, estatales o federales sobre el funcionamiento de una empresa y sólo deben utilizarse si no entran en conflicto con dichas órdenes. Estos documentos están sujetos a revisión y se actualizarán según sea necesario.

AIHA no hace representaciones o garantías de ningún tipo con respecto a su Material con Derechos de Autor, ya sea expresa o implícita, incluyendo sin limitación cualquier garantía implícita de comerciabilidad, título, infracción o idoneidad para un propósito particular. AIHA será indemnizada, defendida y mantenida indemne por todos los terceros y sus directores, funcionarios, agentes, empleados y cesionarios, y cualquier persona autorizada por cualquiera de ellos, de y contra todas y cada una de las reclamaciones, responsabilidades, pérdidas y daños, incluidos honorarios razonables de abogados, causados por o que surjan total o parcialmente del uso del Material protegido por derechos de autor.



**| backtoworksafely.org**

Escanee este Código QR periódicamente para verificar si AIHA ha publicado una versión más actualizada de los documentos de Guía o para encontrar documentos de guía para otras industrias y otros tipos de negocio.



HEALTHIER WORKPLACES | A HEALTHIER WORLD

AIHA | 3141 Fairview Park Dr., Suite 777 | Falls Church, VA 22042 | aiha.org