



HEALTHIER WORKPLACES | A HEALTHIER WORLD

# Retorno al Trabajo con Seguridad: Guía para Restaurantes

Documento de Orientación, 2da. edición

Versión 1 | Julio 6, 2021



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

## Resumen

Al inicio de la pandemia del COVID-19, la industria de restaurantes rápidamente se adaptó a las restricciones impuestas en todos los Estados Unidos. Muchos establecimientos presentaron soluciones tales como ofrecer menús reducidos, comida al aire libre, servicio de traslado o pasar a recogerlo utilizando aplicativos y mensajes de texto para las órdenes, establecer la entrega sin contacto alguno, ofrecer combos o cajas de comida que son mucho mejores que las bolsitas que generalmente se entregaban, e implementar automatización para la manipulación de los alimentos. La industria alimentaria también ha dado un paso adelante para apoyar a las comunidades incluyendo la donación de alimentos - con riesgo de perderse - a los bancos de alimentos locales y ofreciendo café y bocadillos gratuitos para los trabajadores esenciales, tales como oficiales de la policía, bomberos, paramédicos, doctores, enfermeras, y empleados de los hospitales. Ahora, en muchas regiones, se han reanudado o están aumentando las cenas en el interior y a máxima capacidad. Por lo tanto, existe la necesidad de una guía para reducir el riesgo de transmisión tanto para los empleados de los restaurantes como para los clientes. Este documento tiene como objetivo brindar orientación y recomendaciones para los de la industria de restaurantes a fin de poder reducir el riesgo de transmisión del COVID-19 a través de la implementación de medidas sanitarias y de seguridad. 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 compañías 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 nuestras empleados y clientes mientras comen en nuestros restaurantes?
- ¿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 un 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 centro de trabajo 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 mismos empleados y los clientes también están pensando en cómo protegerse a sí mismos.



HEALTHIER WORKPLACES | A HEALTHIER WORLD

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

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 aerosoles 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 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 la industria de restaurantes a través de la prevención, detección temprana y control del COVID-19. Este documento ofrece una orientación práctica a los empleadores de la industria de restaurantes 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 ven-

tilación; 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, las áreas de preparación de alimentos, 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 y FDA), estatales y locales para cambios y actualizaciones, las recomendaciones, estrategias de desinfección, protección de los trabajadores y otras mejoras prácticas de manejo de riesgos para COVID-19. Es también importante que la industria de restaurantes monitoree y evalúe consistentemente la efectividad de las medidas de mitigación implementadas y modifiquen su enfoque de ser necesario.

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 Empleadores deben monitorear continuamente las guías globales de orientación de la Organización Mundial de la Salud (OMS), las federales del CDC y las



HEALTHIER WORKPLACES | A HEALTHIER WORLD

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

estatales y locales, para actualizaciones y cambios en las recomendaciones, las estrategias para limpieza, protección de los trabajadores 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. 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.

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 gran variedad de tipos y tamaños de locales y espacios, puede que no sea posible para todas las empresas 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

- Mantenga operativos los sistemas de calefacción, ventilación y aire acondicionado para garantizar el confort y maximizar el uso de 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.



HEALTHIER WORKPLACES | A HEALTHIER WORLD

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

### Prácticas Mejoradas de Limpieza y 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 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. lapiceros/bolígrafos, escritorios, mesas, sillas, cabinas, cajeros y las tabletas para pago) se limpian y desinfectan con frecuencia o regularidad y después de cada uso.
- Considere cubrir las sillas con un material no poroso para facilitar la limpieza y la desinfección.
- Los menús deben ser de un material no poroso y deben desinfectarse entre cada uso. Si se emplean menús de papel, que sean de un solo uso.
  - Considere otras alternativas como una pizarra para el menú o una aplicación telefónica.
- 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 local 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 para COVID-19 del CDC 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, que incluya al personal del bar.
- Los empleados deben lavarse las manos entre la atención a los clientes y el lavado de platos, o la gerencia debe asignar a una persona especialmente para el lavado de platos. Los camareros pueden organizar el recojo de los platos si un cliente solicita que se los retiren.
- 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. a la entrada del local, 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.
  - Considere proporcionar **en cada mesa** un desinfectante de manos que contenga por lo menos 60% de etanol o 70% de alcohol isopropílico.

### 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 en el restaurante (e.g., salas 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. Si las mesas no se pueden mover, entonces coloque letreros en una mesa y en otra no marcándolas como “MESA DE DISTANCIAMIENTO FÍSICO” O COMO “RESERVADA PARA SU SEGURIDAD.”
  - De ser posible, use divisiones, tales como pantallas, (e.g., ventana de comida rápida, host stands, y bares). Tenga en cuenta que las barreras pueden interrumpir la ventilación y el flujo del aire.
- Coloque letreros alrededor del local como recordatorio para mantener el distanciamiento físico en todo momento.

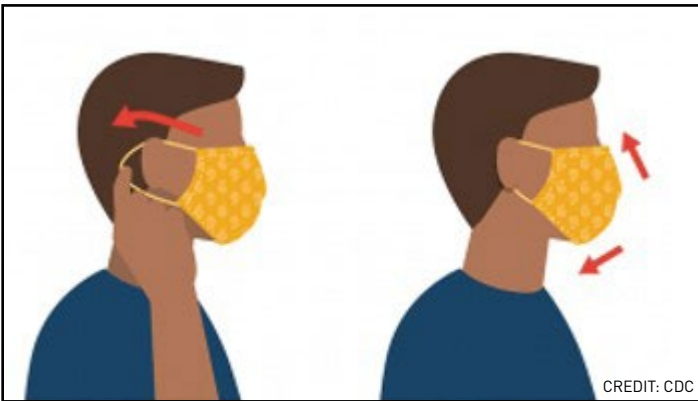
### Cubiertas Faciales

- 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 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.



HEALTHIER WORKPLACES | A HEALTHIER WORLD

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



- 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, incluyendo a los que no atienden al público, para usar cubiertas faciales de tela o desechables, 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 sobre cubiertas faciales en la [guía del CDC para el uso de cubiertas faciales](#) para disminuir la propagación del COVID-19.

### Baños

- 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 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
- Tenga a disposición de los usuarios el jabón para manos.
- 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.
- 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).



HEALTHIER WORKPLACES | A HEALTHIER WORLD

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

### 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.
- Trate los mandiles, toallas, ropa de trabajo como potencialmente contaminada y que necesitan lavarse después de cada turno.
- Cualquier material reusable de tela debe 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 el uso de los EPP, incluyendo los guantes desechables o reusables.
  - **NOTA: Si un empleador elige proporcionar protección respiratoria o el empleado voluntaria-**

**mente 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.
- 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



HEALTHIER WORKPLACES | A HEALTHIER WORLD



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 horarios y cómo hacer solicitudes para cambios en la programación, si surge la necesidad

### **Otras Medidas de Control**

- Considere hacer que los clientes esperen en sus carros o afuera hasta que se les llame para entrar.
- Considere las opciones de órdenes y pagos no tradicionales para minimizar el tiempo de contacto entre los trabajadores y los clientes.
  - Implemente un sistema basado en aplicativos o reciba las órdenes previamente por teléfono.
  - Considere tener un menú escrito o numerado en la pared o en una pizarra grande que pueda ser visto a la distancia.
  - Fomente el uso de tarjetas de crédito en vez de efectivo, cuando sea posible.

- 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.
- 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.
- Requiera de los empleados que no trabajen con atención al público el uso de guantes y su respectivo cambio de acuerdo con los estándares actuales de la industria.
- 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.



HEALTHIER WORKPLACES | A HEALTHIER WORLD

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

- Manténgase al día sobre la información local y estatal relacionada con el COVID-19 y sobre las actualizaciones en su área geográfica.

### 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 electrónicos, textos, llamadas telefónicas automáticas, sitios webs y señalización.
- Adopte una estrategia de comunicación que se adapte a su organización y que enfatice la transparencia.
  - Comunique a los empleados lo que se está haciendo para mitigar la propagación del COVID-19 (e.g. rutina de desinfección, políticas de salud para los empleados y medidas sanitarias y de seguridad implementadas).
  - Establezca rutas formales e informales de comunicación para los empleados, a fin de que expresen su preocupación, preguntas, comentarios y respuesta.
- Si el lugar de trabajo 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 envolviendo 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](#)).**
  - 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 restaurante.
- Los empleadores 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.



HEALTHIER WORKPLACES | A HEALTHIER WORLD

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

- 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.
    - 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.
      - 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.
- ### Áreas de Preparación de Alimentos y Superficies de Contacto
- restaurantes y a la entrada de las áreas de preparación de alimentos.
  - Cubra los cubiertos, platos, vasos, ollas y sartenes que estén expuestos. Reubique a un área cubierta los vasos que están colgados en el bar.
  - Ponga en cada mesa los cubiertos bien envueltos y los vasos volteados hacia abajo.
  - Use servilletas y manteles desechables, cuando sea posible.
    - Use manteles de tela solo si se cambian para cada cliente y se lavan adecuadamente después de cada uso, de acuerdo con las recomendaciones antes mencionadas.
  - Cualquier artículo dejado por un cliente debe guardarse en una bolsa sellada; las bolsas deben desinfectarse y aislarse hasta que regrese el cliente.
  - Retire todos los condimentos de la mesa (e.g., botellas de ketchup y saleros y pimenteros) y considere proporcionar condimentos empacados o cuando los soliciten. Incluya a las botellas de condimentos en la rutina de limpieza y desinfección.
  - Incentive a los empleados para que no usen los teléfonos, escritorios, herramientas, dispositivos de otros, cuando sea posible. Asegúrese que se limpien y desinfecten los artículos compartidos, tales como registradoras, después de cada uso.



HEALTHIER WORKPLACES | A HEALTHIER WORLD

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

### Guías adicionales para Cafeterías o Restaurantes tipo Cafetería

- Considere reducir la ocupación máxima durante horas picos o escalone los horarios de las comidas, si resulta práctico.
- Implemente servicio de “solo recojo” cuando no se pueda manejar las multitudes o como alternativa para aquellos que desean limitar el tiempo de permanencia dentro del local.
- Retire los artículos de autoservicio si no están envueltos individualmente.
- Retire los espacios de comida caliente y fría con recipientes abiertos, así como las estaciones de servicios comunitarios.
- Retire las vajillas y vasos de los espacios comunitarios y solo proporciónelos cuando lo soliciten.
- Reemplace los condimentos comunes con artículos empacados de uso individual.
- Implemente el distanciamiento físico espaciando las filas, solo permita que se sienten en una si y en la otra no o aumente el tamaño del área de alimentos para dar más espacio
- Implemente barreras físicas entre los asientos. Tenga en cuenta que las barreras pueden interrumpir la ventilación y el flujo del aire.
- Limite el número de personas que pueden sentarse juntas.
- Implemente medidas de desinfección y limpieza mejoradas en las áreas de la cocina y del comedor.
- Evalúe implementar la opción de pagos no táctiles y los pedidos anticipados de alimentos.

### Puntos Adicionales

- Si se crean espacios de comida en el exterior, asegúrese que el comedor tiene una adecuada ventilación y flujo de aire fresco. Lo ideal sería un espacio al aire libre. El comedor en el exterior cerrado es efectivamente un comedor en el interior y,

por lo tanto, deben aplicarse las reglas para ese tipo de espacios.

- Para mayor orientación, consulte el [documento del National Restaurant Association con relación al COVID-19](#) en la industria alimentaria.

### ¿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 el equipo compartido y las superficies de alto contacto que se tocan con frecuencia, 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**



HEALTHIER WORKPLACES | A HEALTHIER WORLD

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 de preparar la comida, después de manipular la basura y después de usar los baños), después de tocar su cobertura facial, cuando salga 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.**

### 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 establecimientos, 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.
- Siempre que pueda, usar los servicios de traer o llevar comida.
- Verificar con el restaurante, antes de salir para allá, acerca de los requerimientos y cuidados que los clientes deben seguir con relación al COVID-19.
- Usar los servicios electrónicos o en línea en lugar de servicios presenciales, cuando sea posible.



HEALTHIER WORKPLACES | A HEALTHIER WORLD

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

- Si usted piensa que tiene que completar un papeleo, considere hacerlo en casa antes de ir al restaurante o lleve su propio lapicero/bolígrafo.
- Use una cubierta facial de tela o desechable cuando entre y salga del local y mientras coma en el interior, excepto al comer o beber.
- Use una cubierta facial de tela o desechable cuando interactúe con los empleados del restaurante desde su vehículo (e.g., cuando use el servicio de recojo de alimentos en el carro).
- De ser posible, lávese las manos antes y después de salir del establecimiento, especialmente si toca superficies de alto contacto común. Si no es factible, use desinfectante de manos al menos con 60% de etanol o 70% de alcohol isopropílico cuando entre y antes de salir del establecimiento.
- Si usa transporte público para ir y regresar del local, lávese las manos cuando entre y antes de salir del establecimiento. 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 establecimiento.
- 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](#).

## 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 Preguntas frecuentes sobre negocios en general.](#)

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

[Documentos de CDC en inglés: Guía para la Reapertura de Edificios después de un cierre de operaciones prolongado.](#)

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

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



HEALTHIER WORKPLACES | A HEALTHIER WORLD

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

[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 inglés: Recursos del Coronavirus.](#)

[Documentos de EPA en inglés: ¿Puedo usar fumigación 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 durante la pandemia de COVID-19.](#)

[Documentos del National Restaurant Association: Información y Recursos sobre el Coronavirus.](#)

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

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

[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.](#)



HEALTHIER WORKPLACES | A HEALTHIER WORLD

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

### **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](https://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](https://aiha.org)