



HEALTHIER WORKPLACES | A HEALTHIER WORLD

Guía de Reapertura para la Industria de Recreación al Aire Libre (Campamentos, Parques, y Piscinas)

Guía de Orientación

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

Visión General

Muchas actividades recreativas al aire libre fueron suspendidas debido a las órdenes de suspensión de actividades y de permanecer en casa a lo largo de los Estados Unidos. En algunos lugares, algunas áreas recreacionales como los campos de golf y de tenis han reabierto, mientras que otras están operando con restricciones o permanecen cerradas. Otras áreas recreacionales han ampliado sus servicios y operan como centros de distribución de alimentos gratuitos u ofrecen servicios de cuidado infantil para trabajadores esenciales. Muchas están usando tecnologías a base de aplicaciones telefónicas de modo que los visitantes puedan reservar horarios de acceso anticipadamente para limitar las aglomeraciones. Es importante que los operadores sigan las reglas de seguridad y regulaciones estatales para la reapertura segura de sus operaciones ya que estos requerimientos y recomendaciones varían de estado a estado. Los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC) y la Casa Blanca publicaron [“Guías de Orientación para Abrir Estados Unidos nuevamente”](#) que proporciona orientación a los estados sobre la reapertura progresiva basadas en datos sobre el número de casos de COVID-19, el número de hospitalizaciones, muertes, pruebas y capacidad de rastreo de contactos, y otros factores. La reapertura de establecimientos de recreación se encuentra en la tercera y última fase en dichas guías de orientación.

Existe evidencia que sugiere que el virus SARS-CoV-2, que causa el COVID-19 puede propagarse principalmente a través de gotitas respiratorias a corta distancia. Es poco probable que se transmita por el aire por exposición a microgotas respiratorias en aerosol a larga distancia. Sin embargo, hay evidencia que este último modo de transmisión es posible, particularmente en espacios interiores llenos de gente. Las personas también pueden infectarse tocando superficies contaminadas. Se ha

demostrado que el virus puede sobrevivir en aerosoles por horas y en las superficies por días. La infección puede ocurrir a través de la exposición de los ojos, nariz y boca. Hay una fuerte evidencia que las personas infectadas pueden propagar el virus siendo presintomáticas o asintomáticas.

Con la suspensión de las restricciones de permanecer en casa, las áreas recreacionales tales como campamentos, parques, y las piscinas comunitarias se enfrentan a preguntas difíciles que deben ser abordadas antes de su reapertura, tales como:

- ¿Cómo podemos proteger a nuestros empleados y visitantes de contraer el COVID-19 mientras usan nuestros establecimientos recreacionales?
- ¿Cómo les aseguramos a nuestros empleados y visitantes que estamos haciendo todo lo posible para protegerlos del COVID-19?
- ¿Cómo podemos manejar las aglomeraciones y eventos grupales que se realizan en nuestros establecimientos?
- ¿Cómo podemos minimizar el riesgo de transmisión de la enfermedad si personas que están enfermas o han estado en contacto con alguien que ha dado positivo al COVID-19 visitan nuestros establecimientos?
- ¿Qué hacemos si un visitante está enfermo o no sigue las reglas de seguridad?
- ¿Qué tipo de capacitación para los empleados y de comunicación pública se requiere para mantener a todos informados de los pasos preventivos que se están tomando?

Este documento ofrece una orientación práctica para los propietarios y administradores de establecimientos para implementar medidas de mitigación del riesgo de transmisión del COVID-19. Asimismo, el documento aborda las preguntas claves arriba mencionadas y proporciona consejos para los empleados y visitantes.



HEALTHIER WORKPLACES | A HEALTHIER WORLD

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

¿Qué puede hacer un Empleador o Administrador para protegerse a sí mismo, a sus empleados, y a sus visitantes?

Los empleadores y administradores deben monitorear continuamente las guías globales de orientación de la Organización Mundial de la Salud (OMS), las federales del CDC y de la Administración de Seguridad y Salud Ocupacional (OSHA), las estatales y locales, para cambios en las recomendaciones, estrategias de limpieza y desinfección, y otras mejores prácticas de gestión. Los administradores aplicarán para monitorear, evaluar, e implementar las nuevas estrategias, a medida que estén disponibles y para desarrollar un programa de prevención de infecciones. El programa se debe basar en la evaluación de riesgos que considera las exposiciones potenciales a los empleados y visitantes, evaluando sus funciones de trabajo e interacciones entre los empleados, y entre los empleados y los visitantes.

Adicionalmente, los empleadores o administradores deben considerar las siguientes estrategias para reducir el riesgo de transmisión del COVID-19 con relación al distanciamiento físico, cubiertas faciales, prácticas mejoradas de limpieza y desinfección, higiene personal, baños y vestidores, comunicación de riesgos, capacitación, ventilación, alquiler de equipos, bienestar de los empleados, y prácticas de lavado de artículos reusables, y manejo de basura.

Debido a la gran variedad y tamaños de los establecimientos, puede que no sea posible para los establecimientos implementar todas las recomendaciones dadas a seguir. Sin embargo, el tratar de enfrentar el problema desde múltiples ángulos puede ayudar a reducir los riesgos a la salud.

Este guía general se aplica para los establecimientos de recreación al aire libre, que incluye parques, campamentos y piscinas.

Distanciamiento Físico

- Limite el número de visitantes en cualquier lugar para mantener el distanciamiento físico de por lo menos 6 pies. Siga los requerimientos locales, estatales y federales con relación al número de personas que pueden congregarse. Tenga en cuenta que el distanciamiento físico es para personas que no son de la misma familia, siendo que aquellos que comparten el mismo hogar pueden permanecer juntos. Esté preparado para cancelar o posponer reuniones o eventos grandes.
- Considere escalonar o rotar turnos para evitar la congestión en las horas de inicio y término de eventos.
- Use medios sociales y otros métodos de comunicación (letreros, correo electrónico, textos, sitios web) para educar a los empleados y visitantes/miembros sobre las reglas y procedimientos para el distanciamiento físico.
- Considere un sistema de reservación en línea o uno basado en aplicaciones telefónicas de modo que los clientes puedan reservar un espacio de tiempo para el uso del establecimiento. Asegúrese de registrar el tamaño del grupo en la reserva para controlar el número de visitantes. Las reservaciones también se pueden usar para las áreas comunes tales como los baños, duchas y áreas de grupo para evitar las filas.
- Marque los caminos y exija la circulación en un solo sentido si es posible. En las áreas con circulación de dos vías, considere colocar barreras en la línea central de modo que los peatones cumplan con el patrón de circulación.
- Use barreras físicas y/o divisiones de plexiglás/acrílico para crear un distanciamiento o segregar las áreas de actividades grupales.
- Promueva a que los visitantes y empleados traigan sus propios alimentos si prevén que necesitarán comer durante el día.



HEALTHIER WORKPLACES | A HEALTHIER WORLD

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

- Desaliente el compartir de los alimentos, utensilios y artículos en general entre grupos diferentes.
- Los niños pequeños deben ser supervisados.
- Promueva a que todas las mascotas estén amarradas ya que sus acciones pueden resultar en una ruptura no intencionada del distanciamiento físico.
- Las fuentes de agua deben cerrarse y se debe fomentar que los visitantes y empleados traigan su propia agua.
- Si se permite vendedores en sus establecimientos, proporcione un espacio entre los vendedores (mínimo 10 pies) para asegurar que los empleados de los vendedores mantengan el distanciamiento físico.

Cubiertas Faciales

- Proporcione a sus empleados cubiertas faciales de tela reusables o desechables y promueva su uso siguiendo los requerimientos locales y también para aquellas personas que no pueden mantener el distanciamiento físico como parte de su trabajo. **(NOTA: Las cubiertas faciales de tela reusables o desechables protegen principalmente a los demás. Una cubierta facial de tela reusable o desechable no es un sustituto para el distanciamiento físico.)**
- Promueva a que los visitantes/miembros usen cubiertas faciales de tela reusables o desechables.
 - Con la excepción de los niños menores de dos años y los individuos con dificultades respiratorias, los que están inconscientes, o los que no pueden retirarse la cubierta facial sin ayuda, el CDC recomienda que todas las personas usen una cubierta facial de tela reusable o desechable en lugares públicos y cuando estén cerca de personas que no viven en el mismo hogar, especialmente cuando otras medidas de distanciamiento físico son difíciles de mantener.

Prácticas de Limpieza/Desinfección e Higiene Personal

- Solicite a sus empleados considerar lo siguiente si ellos usan el transporte público para venir al trabajo:
 - 36) Use otras formas de transporte, si es posible.
 - 37) Si usa transporte público, mantenga el distanciamiento físico y use una cubierta facial de tela reusable o desechable.
 - 38) Cambie la hora del transporte para horas menos congestionadas, de ser posible.
 - 39) Lávese las manos lo más pronto posible después del transporte.
- Proporcione suministros apropiados para ayudar en las prácticas de higiene personal saludable (e.g., cubiertas faciales de tela reusables o desechables, guantes desechables, y acceso al agua limpia y jabón con materiales de secado, o desinfectante de manos a base de alcohol que contenga por lo menos [60% de etanol o 70% de alcohol isopropílico](#)).
- Como mínimo, los empleados deben lavarse las manos después que han estado en un lugar público, después de tocar la cubierta facial, después de sonarse la nariz, toser o estornudar, después de usar el baño, después de tocar cualquier superficie común, y antes de comer. **Evite tocarse los ojos, nariz o boca con las manos sin lavar.**
- Los empleados deben lavarse las manos con agua corriente limpia, con jabón, hacer espuma y frotarse las manos por lo menos 20 segundos, para luego enjuagarse. Además, deben secarse las manos con un papel toalla limpio o secador de aire. Cuando no se puede usar agua y jabón, use un desinfectante de manos a base de alcohol que contenga al menos 60% de etanol o 70% alcohol isopropílico. Cualquier uso de un desinfectante a base de alcohol, debe seguir las pautas sanitarias locales y estatales.



HEALTHIER WORKPLACES | A HEALTHIER WORLD

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

- Seleccione los desinfectantes apropiados – considerando su efectividad y seguridad.
 - La EPA ha desarrollado una [lista de desinfectantes](#) para su uso contra el SARS-CoV-2.
 - No mezcle diferentes químicos registrados por la EPA. La combinación puede ser tóxica por inhalación. Tenga un cuidado especial cuando use cualquier producto que contenga amonio, hipoclorito de sodio (lejía), o peróxido de hidrógeno.
 - Revise las etiquetas de los productos y las Hojas de Datos de Seguridad (SDS por sus siglas en inglés) y siga las especificaciones del fabricante para la limpieza y desinfección.
 - Considere consultar a un profesional de Seguridad y Salud Ocupacional y Ambiental (OEHS) o un experto en Higiene Industrial. Si se requiere de asesoría adicional, AIHA tiene una [lista de consultores](#) calificados.
- Establezca una rutina de desinfección.
 - Asegúrese que los protocolos de desinfección siguen las instrucciones del producto para su aplicación y tiempo de contacto. Todos los artículos deben secarse completamente después de la limpieza.
 - Use toallitas o pañuelos desechables cuando estén disponibles. Si no están disponibles, asegúrese que los pañuelos reusables se mantienen, manipulan y limpian siguiendo las instrucciones del producto.
- Centre su atención en los artículos frecuentemente tocados y en las áreas de mucha circulación.
 - Consulte las [Guías de Orientación de AIHA sobre limpieza y desinfección](#) para mayor información.
- Considere desarrollar un procedimiento estándar de operación, una lista de verificación/cotejo, o sistema de auditoría para capacitar de manera constante a los empleados en las mejores prácticas de limpieza y desinfección o para monitorear cuándo y cómo se realiza la limpieza y desinfección. Tenga en cuenta que esto puede ser un requerimiento en algunos estados o jurisdicciones locales.
- Se deben desarrollar protocolos de limpieza y desinfección más profundos e implementarlos cuando se haya confirmado casos de COVID-19. Consulte el documento titulado [Limpieza del Lugar de Trabajo por el COVID-19](#) de AIHA.
- Si un empleado se enferma, cierre el área donde estaba trabajando y no la use hasta que se haya limpiado y desinfectado.
 - Una mejor limpieza y desinfección debe ser realizada de inmediato por personal capacitado, el que debe usar cubiertas faciales y guantes, desechar los guantes después de su uso, y lavarse la cara y las manos cuando terminen. Las superficies visiblemente sucias deben limpiarse usando un detergente o agua y jabón ANTES de la desinfección.
- No rocíe desinfectante en parques infantiles exteriores – no es un uso eficiente de los suministros y no se ha demostrado que esto reduzca el riesgo del COVID-19 para el público.
- Implemente una rutina normal de limpieza en las áreas exteriores. No desinfecte aceras o carreteras.
 - La propagación del SARS-CoV-2 desde estas superficies es muy baja y la desinfección no es efectiva.
- Promueva a que los empleados y visitantes/miembros se laven o desinfecten las manos frecuentemente.
- Si no se cuenta con instalaciones para el lavado de manos en los lugares de alta interacción humana, proporcione estaciones portátiles de lavado de manos para que los visitantes y empleados puedan lavarse las manos antes y después de interactuar. Provea desinfectante de manos si las estaciones de lavado de mano no están disponibles.



HEALTHIER WORKPLACES | A HEALTHIER WORLD

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

- Disponga de estaciones de lavado de mano en todo el ambiente laboral y lugares públicos. Las estaciones deben estar ubicadas en lugares convenientes, tales como entradas, salidas, cerca de los elevadores, y baños. Se deben instalar los dispensadores de desinfectante de manos cuando sea factible.

Baños, Duchas y Vestíbulos

- Considere implementar un sistema de reservas para limitar las aglomeraciones durante las horas pico.
- Considere marcar incrementos de 6 pies en el piso para que los clientes que esperan para entrar al baño o duchas puedan mantener un distanciamiento adecuado.
- Coloque letreros limitando el número de personas en los baños para permitir el distanciamiento físico adecuado y para recordar a los empleados y visitantes sobre el lavado de manos antes y después de usar los baños.
- Minimice los puntos de contacto a la entrada y salida de los baños, si es posible.
- Si la puerta no puede abrirse sin tocar la manija, proporcione papel toalla y un recipiente de basura cerca a la puerta para que se pueda usar papel toalla al tocar la manija y luego desecharlo.
 - Considere controlar el acceso a los baños con una llave para vigilar mejor las medidas de desinfección. Si se usa una llave, considere desinfectarla después de cada uso.
- Las puertas para baños con compartimientos múltiples deben poder abrirse y cerrarse sin tocar las manijas, si es posible.
- Coloque letreros indicando que las tapas de los inodoros (si las hay) deben cerrarse antes y después de las descargas.
- Use plumas/grifos, dispensadores de papel, dispensadores de jabón y recipientes de basura no táctiles/automáticos, de ser posible.
- Se debe tener disponible el jabón de manos para los ocupantes.
- Proporcione papel toalla y secadores de aire en los baños.
 - La OMS y el CDC afirman actualmente que las manos pueden secarse usando papel toalla o un secador de manos automático.
 - Se desaconseja el uso de secadores de mano táctiles o de empuje debido a la posible contaminación de la superficie. Si se usan secadores de mano, considere dispositivos sin contacto.
- Si los baños y duchas están en los interiores, asegúrese que estos estén bajo presión negativa. Abra las ventanas, si es posible, para maximizar la entrada de aire fresco. Considere usar un extractor de aire de ventana.
- Solo permita el uso de duchas y vestidores si están divididos en cubículos, o coloque letreros para mantener el distanciamiento físico. Si los cubículos o el distanciamiento público no son posible, estas instalaciones deben permanecer cerradas.
 - Se deben usar zapatos en los vestidores y duchas.
- Aumente la frecuencia y los esfuerzos para mantener los baños limpios y debidamente desinfectados y mantenga un registro de las prácticas de trabajo sanitarias.
- Si se usan baños portátiles, agregue estaciones móviles para el lavado de mano y basureros cercanos.

Comunicación

- Promueva a quienes estén enfermos o corran un mayor riesgo a que permanezcan en casa. Esto incluye:
 - Personas con condiciones médicas subyacentes.
 - Personas que viven con adultos mayores o que están en riesgo.



HEALTHIER WORKPLACES | A HEALTHIER WORLD

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

- Personas con síntomas de las vías respiratorias superiores, gripe o que viven con alguien que tenga esos síntomas clínicos.
- Personas con COVID-19, personas que viven con alguien con COVID-19, o que han estado expuestos a alguien que tiene COVID-19.
- Se debe explicar a los empleados, antes de reabrir y nuevamente apenas se reanuden las operaciones, sobre los controles de salud y los requerimientos de informar sobre las personas contagiadas con el COVID-19.
- Los empleadores deben educar a sus empleados para reconocer los [síntomas del COVID-19](#) y deben proporcionar instrucciones sobre qué hacer si desarrollan estos síntomas. Como mínimo, cualquier trabajador debe informar inmediatamente a su supervisor, su médico, y al departamento de salud local, quienes darán orientación sobre qué acciones se deben tomar.
- Las empresas y los empleadores deben trabajar junto con los profesionales de sistemas de ventilación para asegurar que los baños están bien ventilados, y si se usa filtración, que se sigan las prácticas de una filtración adecuada.
- Comunique a los visitantes lo que el establecimiento está haciendo para mitigar la propagación del COVID-19 (e.g., rutina de desinfección, políticas de salud para los empleados, y las medidas de salud y seguridad implementadas).
- Considere comunicar a los visitantes cuando la visita al establecimiento podría no ser una buena opción (e.g. estar cuidando a alguien que ha dado positivo al COVID-19, que muestre síntomas del COVID-19, estar en una categoría de alto riesgo, etc.).
- Use letreros para comunicar a los visitantes de cualquier protocolo nuevo para asegurar su cumplimiento (e.g., permanecer en casa si se está enfermo, usar una cubierta facial de tela reusable o desechable, mantener el distanciamiento físico, toser o estornu-

dar lejos de los demás). Coloque letreros grandes, envíe notificaciones electrónicas, y use los medios sociales en lugar de entregar volantes.

- Comunique que el establecimiento tiene el derecho de rechazar el servicio a cualquiera que muestre síntomas o que no siga las reglas de seguridad (e.g., distanciamiento físico). Las plataformas para comunicación podrían incluir sitios web, procesos de reserva en línea, folletos publicitarios y señalización exterior

Capacitación

- Proporcione instrucción y capacitación a los empleados sobre como:
 - Encargarse de su ropa de trabajo correctamente en la casa si los servicios de lavandería no se proporcionan
 - Ponerse y quitarse los guantes adecuadamente.
 - Limpiar y desinfectar las mesas de acuerdo a las especificaciones del producto.
 - Uso correcto de las cubiertas faciales y/o respiradores. 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. [El CDC ha recomendado secuencias para ponerse y quitarse el equipo de protección personal \(EPP\)](#).
 - Identifique señales y síntomas de estrés de calor.
- Proporcione Hojas de Datos de Seguridad (SDS) para los productos de limpieza y desinfección y asegúrese que los empleados conocen los riesgos de su uso. Incorpore los nuevos riesgos en el Programa de Comunicación de Riesgos existente de OSHA.
- Los empleados deben recibir, como mínimo, una capacitación de concientización sobre los productos de limpieza y desinfección usados en el lugar de trabajo siguiendo las normas de OSHA sobre



HEALTHIER WORKPLACES | A HEALTHIER WORLD

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

Comunicación de Riesgos. Para los empleados que vayan a usar los desinfectantes y limpiadores también se les debe incluir en la capacitación el uso apropiado, EPP, manejo de desechos y todas las medidas de precaución.

- Considere consultar a un higienista industrial si tiene preguntas sobre selección de EPP y de capacitación.

Calidad del Aire y Ventilación

- Proporcione ventilación natural abriendo ventanas y puertas siempre que sea posible para incrementar el flujo de aire. Si las ventanas y puertas no pueden permanecer abiertas, proporcione una buena calidad de aire interior:
 - Mantenga los sistemas operativos de ventilación manteniendo el confort térmico y maximice el uso de aire del exterior basado en las limitaciones de diseño y operación del sistema.
 - Mantenga la humedad relativa entre 40% y 60%.
 - Limite el uso de ventiladores portátiles de pedestal o de techo.
- Si requiere de asistencia en asuntos de sistemas de ventilación, consulte un profesional del área y vea las actualizaciones de la Sociedad Americana de Ingenieros de Calefacción, Refrigeración y Aire Acondicionado (ASHRAE por sus siglas en inglés) [Recursos para prepararse para el COVID-19 \(Coronavirus\)](#) 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 de AIHA están también muy bien versados en ventilación por dilución general. AIHA tiene una [lista de consultores](#) calificados.
- Si se usan ventiladores de pedestal o de techo, tome medidas para minimizar el aire que sopla directamente de una persona para otra. Si los venti-

ladores están desactivados o han sido removidos, los empleadores deben estar atentos a los pasos para prevenir los [peligros de estrés de calor](#).

Alquiler de Equipos

- Asegúrese que se pueda mantener el distanciamiento físico entre empleados y clientes y entre clientes que están esperando, durante el proceso de alquiler.
 - Considere un sistema basado en aplicaciones telefónicas.
 - Considere procesos que permitan a los clientes el pedir y pagar por adelantado (por aplicación o teléfono) y coordinar el retiro sin contacto en el establecimiento.
 - Fomente el uso de tarjeta de crédito en lugar de efectivo. Si es posible, elimine la necesidad que el cliente proporcione su firma después del pago para reducir el contacto con una tableta o lapicero/bolígrafo.
 - Para los clientes que pagan con tarjeta de débito o de crédito, solicite que coloquen su pago en una bandeja de recibos o en el mostrador en vez de intercambiarlo a mano para evitar el contacto directo mano a mano.
- Para las operaciones que están ubicadas en el interior, considere instalar una estación de alquiler alterna en los exteriores.
- Limpie y desinfecte los equipos de alquiler, tales como kayaks, tablas de surf, de remo, canoas, sillas, sombrillas, etc. después de su uso.
- Anime a los empleados a lavarse o desinfectarse las manos, si es posible cada hora, y/o entre interacciones con los clientes.



HEALTHIER WORKPLACES | A HEALTHIER WORLD

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

Piscinas

Esta guía es específica para piscinas comunitarias al aire libre, como aquellas que se ubican en vecindarios residenciales o en edificios de departamentos o centros comunitarios.

- Las saunas, los jacuzzis, y los baños de vapor deben cerrarse o limitarse para un huésped o un grupo familiar por vez y limpiarse y desinfectarse entre usos.
- Los empleados deben monitorear los requerimientos de distanciamiento físico en grandes jacuzzis o piscinas al aire libre o espacios bien ventilados. Si no se puede mantener el distanciamiento físico, estas áreas deben cerrarse.
- Separe toda silla de tipo playa/piscina o marque un área designada para cada grupo que asista para fomentar el distanciamiento. Use letreros o métodos adicionales para comunicar que las sillas no deben juntarse.
- Configure un sistema para que los muebles (por ejemplo, sillones) que necesitan lavarse y desinfectarse se mantengan separados de los muebles ya limpiados y desinfectados.
- Continúe con los procedimientos normales de desinfección de agua de la piscina, como de costumbre. No se recomienda la desinfección adicional del agua de piscina solamente para combatir el SARS- CoV-2.
 - 130) Según el CDC, no hay evidencia de la transmisión del COVID-19 a través del agua en las piscinas. Adicionalmente, el uso de desinfectantes normales de uso común para piscinas (e.g., cloro) debería ser suficiente para inactivar el virus.
- Consulte con un ingeniero o especialista en piscinas para decidir cuál desinfectante aprobado por la EPA es mejor para su instalación.

Bienestar de los Empleados

- Comunique a los empleados la importancia de estar atento a los síntomas y mantenerse en contac-

to con sus empleadores o administradores en el caso que empiecen a sentirse enfermos.

- Haga controles de temperatura y de síntomas generales antes de cada turno. **(NOTA: asegúrese de cumplir con la norma de confiabilidad de OSHA para el Acceso a Registro Médicos de los Empleadores.)**
 - Los métodos de control de temperatura pueden ser manuales (use termómetros infrarrojos sin contacto o 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 ejecute los controles de temperatura siguiendo las guías del CDC que se encuentran en el enlace antes mencionado. Si esto no es posible, los empleados se pueden autocontrolar su propia temperatura.
 - El control debe hacerse de modo tal que se respete la privacidad de los empleados.
 - Haga una inspección visual de otras señales de enfermedad (e.g., mejillas enrojecidas, respiración rápida o difícil sin haber realizado actividad física reciente, fatiga, irritabilidad extrema, tos).
 - Los empleados con fiebre de 100.4° F (38° C) o más, o con otras señales de enfermedad, no deben ser admitidos en la instalación.
- Los empleadores pueden considerar la incorporación de un cuestionario sobre bienestar de los empleados, tales como:
 - ¿Ha estado usted o una persona con la cual ha estado en contacto cercano, diagnosticada con COVID-19 en los últimos 14 días? (contacto cercano es 6 pies o menos por más de 10 minutos).
 - ¿Ha tenido síntomas de resfrío o gripe en las últimas 72 horas (que incluya fiebre, falta de respi-



HEALTHIER WORKPLACES | A HEALTHIER WORLD

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

- ración, tos, dolor de garganta, dificultad respiratoria, náuseas, vómitos y diarrea)?
- ¿Ha viajado a un destino internacional o doméstico con alta incidencia de COVID-19, “destino caliente”, en los últimos 14 días?
 - Hay varios ejemplos disponibles de cuestionarios sobre bienestar (Ver Fuentes abajo).
 - Solicite a los empleados que tengan síntomas o señales (i.e., fiebre, tos o falta de respiración) o que tengan un familiar en casa enfermo con COVID-19 que notifiquen a su supervisor y permanezcan en casa.
 - Los empleados que estén enfermos deben seguir las recomendaciones del CDC. Los empleados no deben retornar al trabajo hasta que se cumplan los criterios para suspender el aislamiento en consulta con los proveedores de salud y los departamentos de salud. Considere desistir de cumplir con los requerimientos de documentación médica durante la pandemia, ya que el CDC ha aconsejado a las personas con una enfermedad leve de NO acudir a un consultorio médico o sala de emergencia.
 - Si un empleado está enfermo o da positivo a una prueba de COVID-19, debe informar al empleador sobre estos resultados. En caso de haber dado positivo a una prueba de COVID-19, el empleado debe permanecer en casa hasta que su médico lo autorice para retornar al trabajo siguiendo lo recomendado por el CDC en [Suspensión del Aislamiento para Personas con COVID-19 que no están en una instalación médica](#).
 - Si un empleado da positivo a las pruebas:
 - Siga las recomendaciones federales, estatales y locales para informar y comunicar, sin dejar de cumplir con las regulaciones y guías pertinentes para la protección de información médica privada, tales como la confidencialidad requerida por la Acta para Americanos con Discapacidad (ADA). Vea lo que dice OSHA para orientación de como informar sobre exposiciones al COVID-19.
 - Involucre a RRHH inmediatamente y haga cumplir todas las normas y regulaciones de RRHH.
 - El empleado debe ser aislado del área en la que está actualmente y retirado del lugar de trabajo por un mínimo de 14 días.
 - Cualquier individuo que tenga un “contacto cercano” (aproximadamente 6 pies) con el empleado enfermo debe ser aislado del lugar de trabajo por 14 días; y todos los otros empleados deben seguir cumpliendo con las reglas del distanciamiento físico. Comunique y refuerce con los empleados, manteniendo los requerimientos de PII e HIPAA, que ellos pueden haber estado expuestos y que deben controlar de cerca su salud, temperatura y los síntomas actuales ya identificados por el CDC. El rastreo de contactos y el intercambio de información debe ser bajo la orientación de Recursos Humanos debido a los requisitos de privacidad de HIPAA, ADA, y EEOC. Consulte al CDC [“Preguntas Frecuentes de las Empresas sobre Enfermedad del Coronavirus 2019 \(COVID-19\)”](#).
 - Una mejor limpieza y desinfección debe ser realizada de inmediato por personal capacitado, el que debe usar cubiertas faciales y guantes, desechar los guantes después de su uso, y lavarse la cara y las manos cuando termine. Las superficies visiblemente sucias deben limpiarse usando un detergente o agua y jabón ANTES de la desinfección.
 - Para la desinfección use solo desinfectantes registrados por la EPA en la [Lista-N](#).
 - Coloque letreros y recordatorios en las entradas y en lugares estratégicos proporcionando instrucción acerca de la higiene de manos, higiene respiratoria, y manejo de la tos. Esto debe incluir letreros con imágenes para las personas que no hablan el idioma oficial vigente, según sea necesario.



HEALTHIER WORKPLACES | A HEALTHIER WORLD

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

Desechos y Lavandería

- Los artículos de un solo uso y los materiales de desinfección usados pueden ser tratados como desechos normales, siguiendo las normas de seguridad regulares.
- Cualquier material de tela reusable se puede lavar con detergente y secarlo en el ajuste de temperatura más alto indicado para la tela.
- Asegúrese que todos los servicios de lavandería comercial estén al tanto del potencial de exposición al SARS-COV-2 antes del lavado.

Otras Medidas de Control

- Revise su programa de licencias por enfermedad para permitir tiempo libre y siga de las Políticas de RRHH y HIPAA/otros requerimientos regulatorios.
- Implemente e informe a los empleados sobre las políticas de apoyo en el lugar de trabajo, según corresponda:
 - Políticas de licencia por enfermedad consistentes con las directrices de salud pública. Proporcionar una licencia por enfermedad pagada es una forma importante de alentar a los empleados a permanecer en casa cuando estén enfermos.
 - Considere no exigir el resultado de una prueba de COVID-19 o una nota del médico a los empleados que estén enfermos para certificar su enfermedad y calificar para una licencia por enfermedad. Si usted necesita una nota del médico de sus empleados para certificar que ellos están sanos y aptos para retornar al trabajo, tenga en cuenta que tanto el médico como los consultorios médicos pueden estar muy ocupados y quizás no puedan entregar dicha nota en forma oportuna. Obtenga mayor información relacionada con la [Acta para Americanos con Discapacidad durante la pandemia del COVID-19](#).
 - Flexibilidad para permanecer en casa para cuidar de un familiar enfermo.

- Políticas de Recursos Humanos consistentes con las guías de salud pública y la legislación estatal y federal para lugares de trabajo. Para mayor información sobre las responsabilidades del empleador, visite el Departamento de Trabajo y los sitios web de la [Comisión de Igualdad de Oportunidades de Trabajo](#).
- Programas de asistencia al empleado y recursos comunitarios para ayudar a los empleados para manejar el estrés y recibir apoyo.
- Promueva que los empleados con alto riesgo de desarrollar enfermedades severas soliciten lugares especiales que les permita realizar sus funciones de forma segura a la vez que se proteja la información confidencial de salud de los empleados.

¿Qué debe hacer un Empleado para protegerse a sí mismo y a los visitantes?

- Los empleados deben evaluar su salud continuamente; si están enfermos, tienen fiebre, síntomas, o alguien en casa está enfermo, deben permanecer en casa. **NOTA: Se deben seguir en todo momento las Políticas de RRHH, las normas de la HIPAA y las otras regulaciones.**
- Mantenga buenas prácticas de higiene (lavado de manos con agua y jabón por lo menos 20 segundos o usar un desinfectante de manos con por lo menos 60% de etanol o 70% de alcohol isopropílico). Para mayor información consulte las [Guías del CDC sobre lavado de manos](#).
- Lávese las manos cuando llegue al trabajo, después de estar en contacto con un visitante, después de tocarse la cara o la cubierta facial, después de manipular la basura, y cuando salga del trabajo.
- Dependiendo de los requerimientos locales y de acuerdo con las recomendaciones del CDC, use una cubierta facial de tela reusable o desechable (o



HEALTHIER WORKPLACES | A HEALTHIER WORLD

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

- mejor equipo si lo tiene) cuando no se puede lograr el distanciamiento físico (interiores y exteriores). (e.g., baños y duchas). Asegúrese que la cubierta facial está bien mantenida y limpia. Se puede encontrar información adicional sobre las cubiertas faciales en el [Sitio web del CDC](#). **(NOTA: Las cubiertas faciales de tela reusables o desechables protegen principalmente a las demás personas. Una cubierta facial de tela reusable o desechable no es un sustituto para el distanciamiento físico)**
- Con la excepción de los niños menores de 2 años, las personas con dificultad respiratoria, las que estén inconscientes, o las que no puedan retirarse la cubierta facial sin ayuda, el CDC recomienda que todos usen una cubierta facial de tela reusable o desechable en lugares públicos y cuando estén cerca de personas que no viven en su casa, especialmente cuando las medidas de distanciamiento físico sean difíciles de mantener.
 - Las cubiertas faciales de tela reusables o desechables no médicas NO son Equipo de Protección Personal (EPP), pero si ofrecen alguna protección para otros y deben usarse mientras estén cerca de otras personas en espacios comunes o espacios laborales compartidos. Asimismo, ellas no son un sustituto del distanciamiento físico, los controles de ingeniería, la limpieza y desinfección, la higiene adecuada, o el permanecer en casa cuando se esté enfermo.
 - Retire las cubiertas faciales de tela reusables o desechables correctamente y lávese las manos después de haber manipulado o tocado una cubierta facial.
 - Lave las cubiertas faciales después de cada uso. Las cubiertas faciales de tela pueden incluirse con el lavado regular. Use detergente normal para lavado y ajuste la temperatura más alta apropiada para la tela usada para la cobertura facial. Use la temperatura más alta y deje secar hasta que esté completamente seca. Si se seca al aire, extiéndala y permita que se seque completamente. Si es posible, colóquela bajo la luz solar directa.
- Informe a su empleador si tiene inquietudes acerca del Equipo de Protección Personal (EPP) que se le proporcionó y que está debidamente instruido de cómo usarlo. [El CDC ha recomendado secuencias para ponerse y quitarse el EPP](#).
 - Cúbrase la boca y nariz con un pañuelo de papel cuando tosa o estornude y deseche el pañuelo de papel usado en la basura, Si no tiene un pañuelo de papel, tosa o estornude hacia la parte interna del codo, no en sus manos. Inmediatamente lávese las manos después de sonarse la nariz, toser o estornudar. Conozca más sobre la etiqueta para [toser y estornudar](#).
 - Si un empleado da positivo a las pruebas de COVID-19:
 - Permanezca en casa y manténgase aislado hasta que su médico lo autorice para regresar al trabajo, siguiendo lo que dice el CDC en [Suspensión del Aislamiento para Personas con COVID-19 que no se encuentran en entornos de atención médica](#).
 - Contacte a su supervisor e informe sobre sus resultados lo más pronto posible.
 - Notifique a su supervisor sobre otras personas en el trabajo con las que entró en contacto.

Derechos de los Trabajadores

AIHA considera que la protección básica es un derecho de los trabajadores, así como un ingrediente esencial de los sistemas de salud y seguridad ocupacional, y que los empleadores deben proporcionar un ambiente de trabajo seguro y saludable.

¿Qué puede hacer un Visitante para minimizar la transmisión del COVID-19

- Si usted está enfermo, tiene fiebre o síntomas, o alguien en su casa está enfermo, entonces permanezca en casa



HEALTHIER WORKPLACES | A HEALTHIER WORLD

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

- Para reducir las aglomeraciones, asegúrese que los miembros de su grupo permanezcan en un área pequeña.
- Mantenga una distancia de por lo menos 6 pies de otros visitantes y empleados en la medida de lo posible.
- Limite los lugares recorridos al recrear.
- Limite los artículos públicos que toca cuando está fuera de su casa.
- Asegúrese que sus mascotas estén amarradas ya que sus acciones pueden provocar una ruptura no intencionada del distanciamiento físico.
- Al entrar y salir de un edificio, use una cubierta facial de tela reusable o desechable o algo mejor si lo tiene. Considere también usar su cubierta facial al aire libre, particularmente en las áreas donde no se puede mantener el distanciamiento físico de 6 pies.
- Lávese las manos antes y después de salir de la instalación, si es posible, y con frecuencia a lo largo del día. Use desinfectante de mano que contenga al menos 60% de etanol o 70% de alcohol isopropílico, si no hay agua y jabón disponibles.
 - Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo de papel cuando tosa o estornude y deseche el pañuelo usado en la basura. Si no tiene un pañuelo, tosa o estornude hacia la parte interna de su codo, no en sus manos. Lávese inmediatamente las manos después de sonarse la nariz, toser o estornudar. Aprenda más sobre el [manejo de la tos y del estornudo](#).

Campamentos

- Lávese las manos antes y después de comer, de abrir los recintos alrededor de los basureros, sus tapas y al usar bombas de agua comunitarias o servicios del campamento.
- Las mesas de picnic no necesitan ser limpiadas y desinfectadas antes de su uso. Considere llevar un mantel para uso en su campamento.

- En los campamentos, particularmente en los campamentos dispersos, esté consciente de lo que hacen sus vecinos y mantenga la distancia entre los grupos.
- Manténgase en grupos más pequeños y mantenga la distancia de otros grupos en los senderos para caminatas. Cuando adelante a otros grupos mantenga la mayor distancia posible y evite los saludos verbales.
- Tenga en cuenta las prácticas de no dejar rastro. Llévase devuelta cualquier artículo de limpieza o toallitas desinfectantes que trae consigo en su viaje.

Parques

- Tenga en cuenta el distanciamiento físico, particularmente en los parques de juegos. Tenga un plan para retirarse si se llena de gente.
- Revise las regulaciones locales para confirmar si algunos espacios del parque están abiertos para su uso (campos de tenis, campos de juego, baños).

Fuentes (Documentos mayormente disponibles en inglés)

- Hay disponibles numerosos [ejemplos de cuestionarios de bienestar](#) en línea.
- El CDC ha desarrollado [recomendaciones sobre limpieza y desinfección de instalaciones comerciales](#).
- Evaluación de salud del CDC [“Debemos evaluar a los empleados para síntomas del COVID-19?”](#) sección de Preguntas Frecuentes de las Empresas.
- La EPA ha desarrollado una [lista de desinfectantes](#) para uso contra el SARS-CoV-2.
- ASHRAE tiene una [lista de recursos COVID](#) para edificios comerciales.
- Cardno ChemRisk ha recopilado y desarrollado [Pautas sobre estrategias de mitigación por el COVID-19 para campamentos de verano y campamentos](#).



HEALTHIER WORKPLACES | A HEALTHIER WORLD

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

- El Comité de Calidad Ambiental de Interiores de AIHA ha desarrollado estos documentos de orientación acerca de la reapertura y limpieza de edificios después de cierres debidos al COVID-19: [Recuperación por el cierre de edificios a causa del COVID-19 y Limpieza del lugar de Trabajo por el COVID-19](#).
- [Consideraciones Para el Uso Seguro de la Radiación UVC](#)
- [Enfoque en la Salud de la Construcción: COVID-19](#)
- [Prácticas Efectivas y Seguras: Guía para Guardianes y Personal de Limpieza y Mantenimiento](#)
- [Guía para Empleadores sobre Limpieza y Desinfección por COVID-19 en Lugares de Trabajo no relacionados con la Salud](#)
- [Reduciendo el Riesgo del COVID-19 Usando Controles de Ingeniería](#)
- [EPP para el SARS-CoV-2](#)
- [Uso de Sistemas de Detección en Tiempo Real](#)
- [Uso Adecuado de Respiradores para Trabajadores de Salud & Primeros Auxilios](#)
- Documento de AIHA en inglés: [Documento Oficial sobre Derechos de los Trabajadores](#)

AIHA quisiera agradecer el apoyo y la contribución de la Sección de Seguridad y Salud Ocupacional de la Asociación Americana de Salud Pública (APHA por sus siglas en inglés) en el desarrollo de este documento.

AIHA®

AIHA es la asociación de científicos y profesionales comprometidos con la preservación y garantía de la salud y seguridad ocupacional y ambiental (OEHS) en el lugar de trabajo y en la comunidad. Fundada en 1939 como la Asociación Americana de Higiene Industrial (AIHA) apoyamos a nuestros miembros con nuestra experiencia, redes, programas de educación integral y otros productos y servicios que los ayudan a mantener los más altos estándares profesionales y de competencia. Más de la mitad de los casi 8,500 miembros son Higienistas Industriales Certificados (CIH) y muchos tienen otras designaciones profesionales. AIHA sirve como un recurso para aquellos empleados en los sectores públicos y privados, así como en las comunidades para las que trabajan. Para más información, visite [AIHA.org](https://www.aiha.org).

Acerca de los profesionales de salud y seguridad y salud ocupacional y ambiental

Los profesionales de salud y seguridad ocupacional y ambiental (OEHS) (también conocidos como higienistas industriales) practican la ciencia de anticipar, reconocer, evaluar controlar y confirmar las condiciones del lugar de trabajo que pueden causar lesiones o enfermedades. Mediante un ciclo de mejora continua de planificación, ejecución, verificación y actuación, los profesionales de OHS se aseguran que los lugares de trabajo sean saludables y seguros.

- Obtenga recursos adicionales en el [Centro de Recursos para Brotes de Coronavirus](#) de AIHA.
- Encuentre un profesional calificado en Higiene Industrial y profesionales de OEHS cerca de usted en nuestro [Listado de Consultores](#).



HEALTHIER WORKPLACES | A HEALTHIER WORLD

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

Descargo de responsabilidad

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

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. Están sujetos a las directivas, leyes u órdenes locales, estatales o federales sobre el funcionamiento de una empresa y solo deben utilizarse si no entran en conflicto con dichas órdenes. Estos documentos están sujetos a revisión y se actualizarán en consecuencia.

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 periódicamente este código QR para verificar si se han publicado nuevas versiones de los documentos de orientación de AIHA, así como para encontrar documentos de orientación para otras empresas e industrias.



HEALTHIER WORKPLACES | A HEALTHIER WORLD

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