



HEALTHIER WORKPLACES | A HEALTHIER WORLD

# Reapertura: Orientación para la Industria de Almacén y Logística

Guía de Orientación

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

Traducción al español:



## Resumen

Las pequeñas y medianas empresas de almacén y logística han sido muy desafiadas durante la pandemia COVID-19. Muchas se han visto obligadas a despedir o cesar a los empleados clave, lo que puede complicar la reapertura a medida que los estados comienzan a relajar las restricciones de confinamiento y de quedarse en casa.

Con tales restricciones que comienzan a levantarse, los propietarios de almacenes y logística se enfrentan a preguntas difíciles que deben abordarse antes de reanudar labores, tales como:

- ¿Cómo podemos proteger a nuestros empleados, clientes y al público de COVID-19?
- ¿Cómo aseguramos a nuestros empleados, clientes y al público que estamos haciendo todo lo posible para protegerlos de COVID-19?
- ¿Cómo podemos minimizar el riesgo de transmisión de enfermedades en nuestros almacenes y para aquellos que entregan y reciben nuestras mercancías?
- ¿Cómo protegemos al personal que puede estar expuesto a alguien que es positivo con COVID-19 y qué hacemos para minimizar el potencial de propagación del virus?

Se cree que el SARS-CoV-2, el virus que causa COVID-19, se propaga principalmente a través de gotas respiratorias a corta distancia. La transmisión aérea de la exposición a gotas muy pequeñas a largas distancias es poco probable. Sin embargo, hay evidencia de que este modo de transmisión es posible, particularmente en espacios interiores concurridos. Las personas también pueden infectarse al tocar superficies contaminadas. Se ha demostrado que el virus sobrevive en aerosoles durante horas y en superficies durante días. La infección puede ocurrir a través de las exposiciones a los ojos, la nariz y la boca. También hay pruebas sólidas de que las

personas pueden propagar el virus mientras son presintomáticas o asintomáticas. Se pueden tomar medidas para reducir el riesgo de transmisión de COVID-19 de superficies en contacto o de propagación de persona a persona a través de gotas respiratorias aerosolizadas. La comunicación clara y la utilización de los medios sociales y digitales para educar a los empleados, clientes y el público sobre los controles implementados para su seguridad son fundamentales (es decir, afiches en comedores, salas de descanso, áreas de marcación de los empleados).

Este documento ofrece orientación práctica para que los propietarios de empresas de almacén y logística implementen medidas provisionales para reducir el riesgo de transmisión de COVID-19. Aborda las preguntas clave anteriores y también proporciona consejos para empleados y clientes.

## ¿Qué debe hacer un empleador para protegerse a sí mismo y a sus clientes?

Los propietarios de las empresas deben monitorear continuamente las guías globales de la Organización Mundial de la Salud (OMS), federales (Centros para el Control de Enfermedades [CDC] y de la Administración de Seguridad y Salud Ocupacional [OSHA]), estatales y locales para cambios en las recomendaciones, estrategias de desinfección, protecciones de los trabajadores y otras mejores prácticas de gestión. Los empleadores también deben considerar el desarrollo de un equipo bien informado para monitorear, evaluar e implementar nuevas estrategias a medida que estén disponibles. Además, los empleadores deben considerar las siguientes estrategias para reducir el riesgo de transmisión COVID-19 en lo que respecta al distanciamiento físico, ventilación, mejores prácticas de limpieza y desinfección, baños, higiene personal, bienestar de los empleados, equipo de protección personal, capacitación, residuos y lavado, y comunicación.



HEALTHIER WORKPLACES | A HEALTHIER WORLD

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

### Consejos generales para considerar al volver a las operaciones comerciales normales

- Desarrollar comunicaciones continuas a sus trabajadores con respecto a la información del virus SARS-CoV-2, la enfermedad COVID-19, y medidas para protegerse/minimizar la propagación del virus.
- Proporcionar a los empleados cubiertas de tela o mascarillas desechables para la cara, guantes, fundas de zapatos y desinfectante de manos y asegurar que los empleados estén capacitados sobre el uso adecuado y las limitaciones del equipo de protección personal (EPP).
- Dependiendo de los requisitos nacionales, en consonancia con las recomendaciones de los CDC, se debe usar una cubierta de tela o mascarilla facial desechable siempre que no se pueda mantener el distanciamiento físico (en interiores o exteriores). Asegúrese de que la cubierta de la cara esté correctamente conservada y limpiada. Puede encontrar información adicional sobre las cubiertas de telas en el [sitio web de los CDC](#). **(NOTA: Los cubiertas faciales de tela o mascarilla desechables protegen principalmente a otras personas. Una cubierta facial de tela o mascarilla desechable no sustituye el distanciamiento físico.)**
  - Es posible que no se requieran revestimientos faciales si un empleado trabaja solo en un espacio único separado, o cuando hacerlo supondría un riesgo para la seguridad o la seguridad patrimonial.

**NOTA: Si un empleador decide proporcionar o el trabajador lleva su propio respirador N95, por favor considere completamente todos los requisitos potenciales de OSHA.**

- Si se van a utilizar guantes de trabajo, cada empleado debe tener acceso a guantes de reemplazo si se ensucian. Los guantes de trabajo deben

lavarse regularmente en el ajuste de temperatura más alto permitido para el material del guante de trabajo.

- Use guantes al cargar/descargar camiones.
- Si es posible, dividir y compartimentar a los trabajadores en varios turnos. Esto permitirá la protección de otros si se produce una ruptura y reduce/limita el número de personas que están expuestas en el cambio de turno. Además, considere la posibilidad de rotar los trabajos para limitar la exposición.
- Mantenga un registro aprobado diario de visitantes. Este registro debe incluir la fecha, la hora y la información de contacto del visitante.
- Evite que los trabajadores caminen por las instalaciones o edificios innecesariamente para reducir la contaminación cruzada.
- No fomente las reuniones sociales o debates grupales innecesarios.
- Promueva a los empleados a plantear problemas o preocupaciones e identificar otras medidas que se pueden poner en marcha para reducir aún más la propagación potencial del virus.

### Instalaciones de almacén

- Completar una revisión/mapeo basada en tareas de las áreas de trabajo para determinar las mejores estrategias para el distanciamiento físico de al menos 6 pies y asegurarse de que los empleados tengan cubiertas de tela o mascarillas desechables según sea necesario.
- Considere la posibilidad de celebrar cualquier reunión esencial virtual, telefónica o al aire libre.
- Reducir las tareas que requieren grandes cantidades de personas para estar en un área.
- Identifique todas las superficies de contacto frecuente y asegúrese de que se limpien y desinfectan al menos a diario y entre turnos.



HEALTHIER WORKPLACES | A HEALTHIER WORLD

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

- Cuando se requieran trabajos de dos personas que no permitan la separación de 6 pies, determine qué EPP adicional puede ser necesario además de tela o revestimientos faciales desechables.
- Cuando las estaciones de trabajo individuales prevenga la separación de 6 pies, utilice particiones de plástico entre los empleados.
- Desinfectar todas las herramientas, equipos y maquinaria compartidos (es decir, carretillas elevadoras, dispositivos de asistencia de elevación) después de cada uso y al final de cada turno.
- Los equipos de empleados o grupos identificados deberán limpiar y desinfectar sus estaciones de trabajo y equipos compartidos después de cada uso o turno.
- Reducir el número de personas en las áreas de trabajo a empleados esenciales para completar el trabajo. Los espacios temporales (remolques de sitio/trabajo, etc.) deben limpiarse y desinfectarse diariamente.
- Cuando las tareas esenciales requieren que los clientes, el personal de ventas y los visitantes entren en el lugar de trabajo, deben estar obligados a usar tela o revestimientos faciales desechables y a cumplir con los requisitos de distanciamiento físico cuando están en el lugar.
- Coloque letreros en las entradas y puertas para recordar al personal de entrega los requisitos de seguridad al llegar al lugar.
- No permita saludos de apretón de manos.
- Asegúrese de que las charlas de seguridad/caja de herramientas tengan un espaciado adecuado y que solo una persona presente sea notada.
- Considere cerrar las salas de estar o usar barreras o aumentar la distancia entre mesas/sillas para separar a los trabajadores y desalentar la congregación durante los descansos. Siempre que sea posible, cree áreas de descanso al aire libre con

cubiertas de sombra y asientos que garanticen el distanciamiento físico.

- Las mesas de comedor deben estar marcadas con "X"s para disuadir a las personas de sentarse más cerca de 6 pies de distancia una de la otra.
- Los trabajadores de limpieza deben desinfectar las áreas de alimentación cada hora o con más frecuencia posible.
- Reducir el número de personas en vehículos de la empresa o van compartidas.
- Promueva a los empleados a lavar la ropa y las mascarillas de tela a diario en el ajuste más caliente posible.

### **Entregas de productos**

- Considere la posibilidad de instalar barreras o particiones de plástico en las áreas de check-in para separar a los conductores de los empleados.
- Solicitar que los conductores permanezcan en el camión mientras se está cargando o descargando, o designar un espacio para que los conductores esperen y requieran distanciamiento físico adecuado y que usen mascarillas desechables o de tela, etc.
- Proporcione un medio para desinfectar los documentos y los bolígrafos según sea necesario al confirmar las entregas. Considere la posibilidad de colocar los documentos en carpetas desinfectadas de plástico.
- Establecer un área aislada para todas las entregas. Establezca que el personal de entrega use mascarilla de tela o desechables y guantes al llegar al sitio.
- Solicitar a las empresas de entrega que le proporcionen las precauciones que tienen en su lugar para ayudar a garantizar la protección de sus trabajadores (por ejemplo, limpiar y desinfectar la cama del camión, métodos de monitoreo de la salud de los empleados). Considere la posibilidad de limpiar/desinfectar todos los materiales al recibir o



HEALTHIER WORKPLACES | A HEALTHIER WORLD

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

aislar los envíos durante 24 – 72 horas, dependiendo del tipo de material.

### **Envío de productos**

- Desarrollar procedimientos de desinfección para todos los materiales antes de cargarlos en el camión.
- Desinfectar los vehículos de entrega y equipos de entrega antes y después de la entrega, llevar materiales de saneamiento adicionales durante las entregas y utilizar equipo de protección personal limpio para cada parada de entrega.
- Considere la posibilidad de organizar que las entregas se lleven a cabo sin contacto físico.

### **Conductores de entrega**

- Use mascarillas desechables o de tela al entregar y cargar materiales.
- Informe a su empleador si no se siente bien.
- Realice las entregas sin contacto físico siempre que pueda. Las entregas sin contacto le permiten dejar una entrega en una puerta, y volver a una distancia superior a 6 pies de distancia mientras verifica la recepción de la entrega con el destinatario (si es necesario). Trate de hacer todo electrónicamente siempre que pueda (por ejemplo, en una aplicación o por teléfono). Esto elimina la necesidad de un contacto estrecho entre usted y el destinatario de la entrega.
- Mantenga una distancia de 6 pies (1.8 metros) o más de otras personas con las que pueda conocer o con las que necesite hablar mientras realiza sus entregas.
- Limite el contacto con superficies que se toquen con frecuencia durante las entregas, como timbres o manijas de las puertas. Utilice un pie, hombro, codo, cadera o antebrazo al abrir las puertas, en lugar de las manos, si es posible.
- Evite compartir escáneres, bolígrafos u otras herramientas con los clientes.

- Si está usando guantes de trabajo lavables a máquina que normalmente se usan para el trabajo durante todo el turno, no toque su cara con las manos enguantadas. Quítese los guantes y lávese las manos antes de comer. Al final del turno de trabajo, quítese los guantes, guárdelos para lavarlos y lávese las manos. Al lavar la ropa, lave los guantes con el ajuste de agua más caliente y séquelos por completo.
- Para los conductores de reparto, los baños normalmente accesibles en las rutas (es decir, restaurantes, cafeterías) pueden estar cerrados. Los empleadores deben proporcionar a los empleados lugares de baño alternativos y dar tiempo para que los empleados los usen.

### **Higiene personal**

- Establecer lavado de manos “antes y después del servicio” o desinfectar para todas las interacciones entre empleados y conductores.
- Proporcione estaciones de lavado de manos o desinfectante de manos si no es posible el lavado.
- Implementar estaciones desinfectantes de manos disponibles en todo el trabajo y lugares públicos. Las estaciones también deben colocarse en lugares convenientes, como en las entradas, las salidas, cerca de los ascensores y los baños. Los dispensadores de desinfectante de manos sin contacto (con sensores) deben instalarse siempre que sea posible.
  - Proporcionar también desinfectante de manos en vehículos como carretillas elevadoras y estaciones de trabajo.
- Proporcionar desinfectante de manos a los conductores de camiones de reparto.

### **Entrenamiento**

- Proporcionar instrucción y capacitación a los empleados sobre cómo:
  - Colocación y retiro correcto de los guantes y otros equipos de protección personal.



HEALTHIER WORKPLACES | A HEALTHIER WORLD

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



- Limpiar y desinfectar superficies con un producto registrado por la EPA (Agencia de protección ambiental). Los empleados deben recibir, como mínimo, capacitación sobre los productos de limpieza y desinfección utilizados en el lugar de trabajo siguiendo las Normas de Comunicación de Peligros de la OSHA. Para los empleados que utilizarán productos de limpieza y desinfección, la capacitación también debe incluir el uso adecuado y eliminación del EPP y todas las medidas de precaución.
- Utilizar correctamente las mascarillas faciales y/o respiradores y cómo limpiarlos y realizarle el mantenimiento correctamente.
- Lavarse las manos con frecuencia. Como mínimo, los empleados deben lavarse las manos después de haber estado en un lugar público, después de tocarse la cara, después de sonarse la nariz, toser o estornudar, después de usar el baño, después de tocar cualquier superficie de contacto común y antes de comer. **Evite tocar los ojos, la nariz o la boca con las manos sin lavar.**
- Los empleados deben lavarse las manos con agua limpia y corriente, aplicar jabón, espuma y frotar durante al menos 20 segundos y luego enjuagar. Seque las manos con una toalla de papel limpia o seque al aire. Cuando no se pueda usar agua y jabón, usa un desinfectante de manos a base de alcohol que contenga al menos 60% de etanol. Cualquier uso de desinfectantes de manos a base de alcohol debe seguir las guías nacionales.
- Proporcionar fichas de datos de seguridad (SDS) para productos de limpieza y desinfección y garantizar que los empleados estén al tanto de los peligros de uso. Incorporar nuevos peligros en el Programa de Comunicaciones de Peligros de OSHA existente.

### Bienestar de los empleados

- Haga que el área de recursos humanos involucre programas de salud y bienestar.
- Implementar e informar a los trabajadores de las políticas de apoyo en el lugar de trabajo según corresponda:
  - Políticas flexibles de licencia por enfermedad coherentes con la orientación de salud pública. Proporcionar licencia por enfermedad pagada es una manera importante de alentar a los empleados a quedarse en casa cuando están enfermos.
  - Considere no requerir un resultado de la prueba COVID-19 o una nota de atención médica para que los trabajadores que están enfermos validen su enfermedad con el fin de calificar para la licencia por enfermedad. Si necesita una nota médica de sus empleados para verificar que están sanos y pueden volver al trabajo, tenga en cuenta que las oficinas de los proveedores de atención médica y las instalaciones médicas pueden estar extremadamente ocupadas y no pueden proporcionar dicha documentación de manera oportuna. Obtenga más información relacionada con la Ley de [Estadounidenses con Discapacidades durante la pandemia COVID-19](#).
  - Flexibilidad para quedarse en casa para cuidar a un familiar enfermo.
  - Políticas de recursos humanos consistentes con la orientación de salud pública y las leyes estatales y federales en el lugar de trabajo. Para obtener más información sobre las responsabilidades del empleador, visite los sitios web [del Departamento de Trabajo](#) y de la [Comisión de Igualdad de Oportunidades en el Empleo](#) web-sites.
  - Programa de asistencia al empleado y recursos comunitarios para ayudar a los empleados a manejar el estrés y recibir apoyo.



HEALTHIER WORKPLACES | A HEALTHIER WORLD

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

- Alentar a los empleados con mayor riesgo de enfermedad grave a solicitar adaptaciones especiales que les permitan desempeñar sus tareas de trabajo de forma segura, al mismo tiempo que protegen la información de salud sensible de los empleados.
- Publicar señales y recordatorios en las entradas y en lugares estratégicos que proporcionan instrucción sobre higiene de las manos, higiene respiratoria y etiqueta respiratoria. Incluir imágenes para mejor entendimiento.
- Los controles de salud y los requisitos de presentación de informes de las personas infectadas con COVID-19 deben explicarse a los empleados antes de reabrir y una vez que las operaciones se han reanudado.
- Comunicar a los empleados la importancia de estar atentos a monitorear sus síntomas y mantenerse en contacto con su empleador o gerente cuando comienzan a sentirse enfermos.
- Los empleadores deben educar a los trabajadores para que reconozcan los [síntomas de COVID-19](#) y proporcionen instrucciones sobre qué hacer si desarrollan síntomas. Como mínimo, cualquier trabajador debe notificar inmediatamente a su supervisor, a su proveedor de atención médica y al departamento de salud local, quien proporcionará orientación sobre qué acciones deben tomarse.
- Llevar a cabo controles de temperatura y bienestar de los empleados antes de cada turno. **(NOTA: asegúrese de cumplir con el estándar de confidencialidad de la Exposición Registros Médicos de Acceso a Empleados de OSHA.)**
  - Los métodos de detección de temperatura pueden incluir manual (utilizar termómetros infrarrojos sin contacto) o cámara térmica que cumpla con las [recomendaciones de la FDA](#). Puede encontrar información/orientación adicional sobre el cribado en el sitio web de los [CDC](#).
  - Asigne a un trabajador que administre y realice los exámenes de temperatura siguiendo las guías de los CDC en el enlace anterior. Si esto no es posible, los empleados pueden auto-comprobar su propia temperatura.
  - El monitoreo de temperatura debe hacerse de manera que se respete la privacidad de los trabajadores.
  - Realizar una inspección visual para otros signos de enfermedad (por ejemplo, mejillas enrojecidas, respiración rápida o rápida sin actividad física reciente, fatiga, alboroto extremo, tos).
  - Los trabajadores que tengan una fiebre de 38°C o superior, u otros signos de enfermedad, no deben ser admitidos en el centro de trabajo.
- Los empleadores pueden considerar la incorporación de un cuestionario de bienestar con preguntas tales como:
  - ¿Usted o una persona con la que ha estado en estrecho contacto ha sido diagnosticado con COVID-19 en los últimos 14 días? (el contacto cercano es de 1.8 metros o menos durante más de 10 minutos.)
  - ¿Ha experimentado algún síntoma de resfriado o gripe en las últimas 72 horas (para incluir fiebre, dificultad para respirar, tos, dolor de garganta, dificultad para respirar, náuseas, vómitos y diarrea)?
  - ¿Ha viajado a un “punto caliente” internacional o nacional en los últimos 14 días?
  - Hay una serie de ejemplos disponibles para los cuestionarios de bienestar (ver Recursos a continuación).
- Exigir a los trabajadores que tienen síntomas o signos (es decir, fiebre, tos o dificultad para respirar) o que tengan un familiar enfermo en casa con COVID-19 que notifiquen a su supervisor y se queden en casa.



HEALTHIER WORKPLACES | A HEALTHIER WORLD

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

- Los trabajadores enfermos deben seguir los pasos recomendados por los CDC. Los empleados no deben volver al trabajo hasta que se cumplan los criterios para interrumpir el aislamiento del hogar en consulta con los proveedores de atención médica y los departamentos de salud estatales y locales. Considere la posibilidad de renunciar a los requisitos de documentación médica durante la pandemia, ya que los CDC han aconsejado a las personas con enfermedad leve QUE NO vayan al consultorio del médico o a la sala de emergencias.
- Si el trabajador está enfermo o recibe resultados positivos de la prueba COVID-19, los resultados deben ser reportados al empleador. En el caso de un resultado positivo de la prueba COVID-19, el empleado debe permanecer en casa hasta que su médico valide el regreso físico al lugar de trabajo, siguiendo la [descontinuación del aislamiento para personas con COVID -19 No en la configuración de atención médica](#).
- Si un trabajador da positivo:
  - Siga las recomendaciones nacionales para reportar y comunicar casos, sin dejar de cumplir con las regulaciones y guías relacionadas con la protección de la información de salud privada, como la confidencialidad requerida por la Ley de Estadounidenses con Discapacidades (ADA, por sus”, por sus alrededor, por susnos). Consulte OSHA para obtener orientación sobre la presentación de exposiciones en el lugar de trabajo a COVID-19.
  - Comprometa a RRHH inmediatamente y hacer cumplir todas las normas y regulaciones de recursos humanos aplicables.
  - El trabajador estará aislado de la zona en la que se encuentra actualmente y retirado del lugar de trabajo durante un mínimo de 14 días.
  - Cualquier persona que tenga “contacto cercano” (aproximadamente 1.8 metros) con el empleado enfermo también debe ser aislado del lugar de trabajo durante 14 días; y todos los demás empleados deben seguir las reglas de distanciamiento físico. Comunicarse y reforzar con los empleados, manteniendo al mismo tiempo los requisitos de información personal y privacidad y confidencialidad de la información, que pueden haber estado expuestos y para monitorear de cerca su salud, temperatura y síntomas actuales identificados por los CDC. El rastreo de contactos y el intercambio de información de los empleados deben realizarse bajo la guía de Recursos Humanos debido a los requisitos de privacidad. Consulte las [“Preguntas frecuentes sobre las empresas de negocios de los CDC 2019 \(COVID-19\)”](#).
  - La limpieza y desinfección mejoradas deben ser realizadas inmediatamente por personal capacitado, que debe usar mascarillas faciales y guantes, desechar guantes después de su uso y lavarse las manos y la cara cuando esté completo. Las superficies visiblemente sucias se limpiarán con detergente o jabón y agua ANTES de la desinfección.
  - Para la desinfección, utilice únicamente desinfectantes registrados por la EPA en [List-N](#).

#### Prácticas mejoradas de limpieza y desinfección

- Seleccione los desinfectantes adecuados: considere la eficacia y la seguridad.
  - 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 SARS-CoV-2.
  - No mezcle diferentes productos químicos registrados por la EPA. La combinación podría ser tóxica por inhalación. Tenga especial cuidado al usar cualquier producto que contenga amoníaco, hipoclorito de sodio (blanqueador) o peróxido de hidrógeno.



HEALTHIER WORKPLACES | A HEALTHIER WORLD

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



- Revisar las etiquetas de los productos y las fichas de datos de seguridad (SDS) y seguir las especificaciones del fabricante para la limpieza/desinfección.
- Considere consultar a un profesional de seguridad y salud ocupacional o experto en higiene industrial si se necesita asesoramiento adicional. AIHA tiene una [lista de consultores](#) de estos profesionales calificados.
- Establecer una rutina de desinfección.
  - Asegúrese de que los protocolos de desinfección sigan las instrucciones del producto para la aplicación y el tiempo de contacto. Se debe establecer que todos los artículos se sequen a fondo después de la limpieza.
  - Utilice toallitas o trapos desechables cuando estén disponibles. Si no está disponible, asegúrese de que los trapos se mantengan, manipulen y limpien según las instrucciones del producto.
- Considere la posibilidad de desarrollar un procedimiento operativo estándar, una lista de verificación o un sistema de auditoría para capacitar constantemente a los empleados sobre prácticas de limpieza mejoradas o para rastrear cuándo y cómo se lleva a cabo la limpieza. Tenga en cuenta que esto puede ser un requisito en algunos estados o jurisdicciones locales.
- Promover estas prácticas a los clientes – hacer esto visible en un letrero.

## Ventilación

- Si el tiempo lo permite, proporciona ventilación natural abriendo bahías de camiones para aumentar el flujo de aire al almacén y utilizar correctamente el sistema de ventilación. Algunas maneras de proporcionar una buena calidad del aire interior son:
  - Mantener el sistema HVAC operativo para mantener el confort térmico y maximizar el aire exterior basado en el diseño del sistema.
  - Mantener la humedad relativa en 40-60%.
  - Limitar el uso de ventilador de pedestal portátil o ventiladores de techo superiores (con hélices).
  - Si se utilizan ventiladores como ventiladores de pedestal o ventiladores montados, tome medidas para minimizar el aire de los ventiladores que soplan de una persona directamente a otra persona. Si los ventiladores están deshabilitados o retirados, los empleadores deben permanecer al tanto y tomar medidas para prevenir [los peligros de calor](#).
  - Considere el uso de unidades de filtración HEPA portátiles para el control localizado.
- Si necesita ayuda en temas de HVAC, pregunte a un profesional de HVAC y consulte las actualizaciones de recursos de [preparación covid-19](#) (Coronavirus) de la Sociedad Americana de Calefacción, Refrigeración y Aire Acondicionado (ASHRAE) para obtener más información.
- Los profesionales de seguridad y salud ambiental de la AIHA y los higienistas industriales también están bien versados en la ventilación de dilución general. AIHA tiene una [lista de consultores](#) de estos profesionales calificados.

**NOTA: Póngase en contacto con un profesional de salud y seguridad en el trabajo o con un especialista en ventilación para obtener asesoramiento sobre cómo utilizar mejor los sistemas de ventilación.**

## Baños

- Señalización que limita la ocupación del baño para permitir un distanciamiento físico adecuado y para recordar a los trabajadores y clientes que se laven las manos antes y después de usar el baño.
- Minimizar los puntos de contacto para ingreso y los baños existentes, si es posible.
- Si la puerta no se puede abrir sin tocar el mango, proporcione toallas de papel y un cubo de basura junto a la puerta para que se pueda uti-



HEALTHIER WORKPLACES | A HEALTHIER WORLD

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

lizar una toalla de papel al tocar el mango y luego desecharla.

- Considere la posibilidad de controlar el acceso a los baños con una llave para que las medidas de desinfección puedan gestionarse mejor. Si se utiliza una llave, considere desinfectarla después de cada uso.
- Las puertas de los baños de varios puestos deben poder abrirse y cerrarse sin tocar las manijas si es posible.
- Coloque letreros que indiquen que las tapas del inodoro (si están presentes) deben cerrarse antes y después de tirar la palanca.
- Utilice grifos sin contacto, dispensadores de toallas, dispensadores de jabón y recipientes de residuos cuando sea posible.
- El jabón de manos debe estar fácilmente disponible para su uso por los ocupantes.
- Proporcione toallas de papel y secadores de aire en los baños.<sup>1</sup>
  - La OMS y los CDC afirman actualmente que las manos se pueden secar con una toalla de papel o un secador de manos.
  - Debido a las incertidumbres actuales que acerca de la transmisión del SARS-CoV-2, se debe tener cuidado al usar un secador de manos o una toalla de papel.
  - Se desaconseja el uso de secadores de mano táctiles o de empuje debido a una posible contaminación superficial. Si se utilizan secadores de manos, considere los dispositivos sin contacto.
- Las empresas y los empleadores deben trabajar con profesionales de HVAC para asegurarse de que los baños estén bien ventilados, y si se utiliza la filtración de aire, que se sigan las prácticas de filtración adecuadas.

- Aumentar la frecuencia y los esfuerzos para mantener los baños limpios y debidamente desinfectados y mantener un registro de las prácticas de trabajo de limpieza.
- Si se necesita asesoramiento, los higienistas industriales tienen experiencia en la selección de EPP y capacitación.

### Residuos y lavado

- Los artículos de un solo uso y los materiales de desinfección usados pueden tratarse como residuos regulares, siguiendo las guías de seguridad regulares.
- Los uniformes suministrados por la empresa deben lavarse y secarse en el ajuste de temperatura más alto permitido para la tela. Si se utiliza el servicio de lavandería fuera, por favor trabaje estrechamente con ellos para asegurar la minimización de cualquier propagación del virus.
- Deben desarrollarse e implementarse protocolos de limpieza y desinfección más profundos en los casos en que se descubran casos confirmados de COVID-19. Consulte Limpieza del lugar de trabajo de [AIHA para COVID-19](#).

### Comunicaciones con el cliente

- Comunicar a los clientes lo que el establecimiento está haciendo para mitigar la propagación de COVID-19 (por ejemplo, rutina de desinfección, políticas de salud para los empleados y medidas de salud y seguridad en vigor).
- Comunicar que el establecimiento tiene el derecho de rechazar el servicio a cualquier persona que presente síntomas o no siga las guías (por ejemplo, distanciamiento físico).
- Las plataformas de comunicación podrían incluir sitios web y señalización interior/exterior, etc.

<sup>1</sup>NOTA CAMBIO DE VERSION: En la versión 4 de este documento de orientación, en la sección titulada “Restrooms” declaró desconectar o cinta adhesiva del secador de manos.



HEALTHIER WORKPLACES | A HEALTHIER WORLD

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

## ¿Qué debe hacer un empleado para protegerse a sí mismo y a los clientes?

- Evalúe su salud [constantemente](#), si está enfermo, quédese en casa. Si tienes temperatura, quédete en casa. Si alguien en casa está enfermo, quédete en casa. Si tienes alergias y estornudos, quédete en casa. **NOTA: Las políticas de RRHH del empleador, las guías de la privacidad y confidencialidad (HIPAA) y otras leyes deben seguirse en todo momento.**
- Mantener el distanciamiento físico. Dependiendo de los requisitos locales, en consonancia con las recomendaciones de los CDC, use una mascarilla o desechable (o mejor si lo tiene) cubriendo la cara siempre que no se pueda mantener el distanciamiento físico (en interiores o exteriores). Asegúrese de que la cubierta de la cara esté correctamente mantenida y limpia. Puede encontrar información adicional sobre las cubiertas de telas en el [sitio web de los CDC](#). **(NOTA: Los paños o las cubiertas faciales desechables protegen principalmente a otras personas. Un paño o una cubierta facial desechable no sustituye el distanciamiento físico.)**
- Las mascarillas no médicas o las mascarillas faciales desechables NO son equipo de protección personal (EPP), pero sí ofrecen cierta protección a los demás y deben usarse mientras están cerca de otras personas en espacios comunes o espacios de trabajo compartidos. No son un sustituto para el distanciamiento físico, los controles de ingeniería, la limpieza, la higiene adecuada o permanecer en casa mientras están enfermos.
- Con la excepción de los niños menores de dos años, y las personas que tienen dificultad para respirar, están inconscientes o no pueden quitarse una mascarilla sin ayuda, los CDC recomiendan que todas las personas usen una mascarilla de tela o desechable en entornos públicos y cuando estén alrededor de personas que no viven en su hogar, especialmente cuando otras medidas de distanciamiento físico son difíciles de mantener.
- Retire la mascarilla de tela o desechable correctamente y lávese las manos después de manipular o tocar una cubierta facial usada.
- Lave las mascarillas de tela después de cada uso. Las mascarillas de tela se pueden incluir con la lavandería regular. Utilice detergente para ropa regular y el ajuste de temperatura agua más caliente y apropiado para la tela de la mascarilla. Utilice el ajuste de calor más alto de la secadora y déjelo hasta que esté completamente seco. Si se seca al aire, tender y deje secar por completo. Si es posible, colóquelo a la luz solar directa.
- Mantener buenas prácticas de higiene (lavarse las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos o un desinfectante de manos con al menos 60% de etanol). Para obtener más información, consulte [las guías de lavado de manos de los CDC](#).
- Como mínimo, los empleados deben lavarse las manos después de haber estado en un lugar público, después de tocarse la cara, después de sonarse la nariz, toser o estornudar, después de usar el baño, después de tocar cualquier superficie de contacto común y antes de comer. **Evite tocar los ojos, la nariz o la boca con las manos sin lavar.**
- Los empleados deben lavarse las manos con agua limpia y corriente, aplicar jabón, espuma y exfoliar durante al menos 20 segundos y luego enjuagar. Seque las manos con una toalla de papel limpia o seque al aire. Cuando no se pueda usar agua y jabón, usa un desinfectante de manos a base de alcohol que contenga al menos 60% de etanol. Cualquier uso de desinfectantes de manos a base de alcohol debe seguir las guías locales y estatales.
- Hágale saber a su empleador si tiene inquietudes acerca del equipo de protección personal (EPP) que se le puede proporcionar y que se le instruye adecuadamente sobre cómo usarlo. [El CDC ha](#)



HEALTHIER WORKPLACES | A HEALTHIER WORLD

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

[recomendado secuencias para donning y doffing PPE.](#)

- Siga todos los requisitos de seguridad de la empresa y haga preguntas cuando no esté claro sobre cualquiera de los requisitos.
- Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo de papel cuando tose o estornude y arroje los tejidos usados a la basura. Si no tienes un paño, toser o estornudar en el codo, no en las manos. Lávese inmediatamente las manos después de sonarse la nariz, toser o estornudar. Obtén más información sobre [la etiqueta respiratoria](#).

### Derechos de los trabajadores

La AIHA considera que las protecciones básicas son los derechos de los trabajadores, así como un ingrediente esencial de los sistemas de salud y seguridad en el trabajo, y que los empleadores deben proporcionar un entorno de trabajo seguro y saludable.

### Recursos

- [Asociación Nacional de Mayoristas-Distribuidores COVID-19 Recursos](#)
- [Red Estadounidense de Ayuda Logística](#) (Centro de Inteligencia de la Cadena de Suministro)
- Guías de los CDC:
  - [Lo que los conductores de recogida y entrega de comestibles y alimentos necesitan saber acerca de COVID-19.](#)
  - [Qué los conductores de entrega de correo y paquete necesitan saber acerca de COVID-19.](#)
  - [“¿Deberíamos estar examinando a los empleados para detectar síntomas de COVID-19?”](#) de la sección de Preguntas Frecuentes de General Business
- Numerosos ejemplos de cuestionarios de bienestar están disponibles en línea (por ejemplo, [https://doh.sd.gov/documents/COVID19/BusinessScreen-](https://doh.sd.gov/documents/COVID19/BusinessScreening_Q&A.pdf)

[ing\\_Q&A.pdf](#))

- La EPA ha desarrollado [una lista de desinfectantes](#) para su uso contra SARS-CoV-2.
- ASHRAE tiene una lista de recursos [COVID para edificios comerciales](#).
- El Comité de Calidad Ambiental Interior de la AIHA desarrolló estos documentos de orientación sobre la reapertura y limpieza de edificios después de los cierres debido a COVID-19: [Recuperación de los cierres de edificios COVID-19](#) y [Limpieza del lugar de trabajo para COVID-19](#).
- Consideraciones de la AIHA [sobre el uso seguro de la radiación UVC](#)
- Enfoque de la AIHA [en la salud de la construcción: COVID-19](#)
- Prácticas efectivas y seguras de AIHA: [Orientación para custodios, personal de limpieza y mantenimiento](#)
- Guía para empleadores de AIHA [para la limpieza y desinfección COVID-19 en lugares de trabajo no sanitarios](#)
- Reducción del [riesgo de COVID-19](#) de la AIHA mediante controles de ingeniería
- PPE de AIHA [para SARS-CoV-2](#)
- Uso de [sistemas de detección en tiempo real por parte de AIHA](#)
- Uso adecuado de [respiradores para trabajadores sanitarios y primeros respondedores de la AIHA](#)
- Libro Blanco sobre [los derechos](#) de los trabajadores de la AIHA



HEALTHIER WORKPLACES | A HEALTHIER WORLD

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

## AIHA®

La AIHA es la asociación de científicos y profesionales dedicados a preservar y a garantizar la salud y la seguridad laboral y ambiental (OEHS) en el lugar de trabajo y en la comunidad. Fue fundada en 1939 y asiste a sus miembros con experiencia, redes, programas de educación integral y otros productos y servicios que los ayudan a mantener los estándares profesionales y de competencia más altos. Más de la mitad de los casi 8500 miembros de la AIHA son higienistas industriales certificados y muchos cuentan con otras profesiones. La AIHA sirve de recurso para aquellos empleados de los sectores públicos y privados, así como también para las comunidades donde trabajan. Para obtener más información, visite [AIHA.org](https://www.aiha.org).

## APEHO

La Asociación Peruana de Higiene Ocupacional (APEHO) es una organización sin fines de lucro fundada en el 2012, tiene como objetivos brindar conocimientos en Higiene Ocupacional y difundir la importancia de esta disciplina en la protección de la salud y seguridad de los trabajadores. Para más información visitenos en [www.apeho.org](https://www.apeho.org).

## Sobre los profesionales de la seguridad y la salud ambientales y laborales (OEHS)

Los profesionales de la seguridad y la salud ambientales y laborales (OEHS), también conocidos como higienistas industriales, practican la ciencia de la anticipación, el reconocimiento, la evaluación y el control de las condiciones del espacio laboral que puedan causar daños y enfermedades en los trabajadores. A través de un ciclo de mejora constante de la planificación, la realización, el control y el desempeño, los profesionales de la OEHS se aseguran de que los espacios de trabajo sean sanos y seguros.

Acceda a otros recursos en el [Centro de Recursos para Brotes de Coronavirus de la AIHA](#).

Encuentre un profesional de la OEHS y de la higiene industrial calificado que se encuentre cerca de usted en el [Listado de asesores](#).



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 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. 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 abogados razonables, honorarios, 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 orientación documentos para otras empresas e industrias.



HEALTHIER WORKPLACES | A HEALTHIER WORLD

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