



HEALTHIER WORKPLACES | A HEALTHIER WORLD

Guía de Reapertura para: Terapeutas, incluyendo Terapia Física y Ocupacional, Musculación, Quiropráctica, y Masajes

Guía de Orientación

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

Visión General

La práctica de trabajar en un cuerpo para mejorar la flexibilidad, la fuerza, la recuperación, la vitalidad, la resistencia, y el bienestar implica un contacto cercano con los pacientes o clientes. El trabajo corporal puede mejorar la salud y su función en general y puede ser beneficioso para ayudar a las personas a aumentar la viabilidad de sus sistemas inmunológicos.

Los Centros para el Control y Prevención de las Enfermedades (CDC) han desarrollado una guía provisional para la prevención y control de los ambientes de los pacientes durante la pandemia del COVID-19. Se cree que el SARS-CoV-2, el virus 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 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 pueden propagar el virus siendo presintomáticas o asintomáticas.

Actualmente, no hay datos disponibles que evalúen específicamente el riesgo de transmisión del SARS-CoV-2 durante un trabajo corporal o para determinar si las precauciones estándar protegen adecuadamente al personal cuando brindan el tratamiento. Hasta la fecha en los Estados Unidos se han identificado grupos de trabajadores de la salud positivos al COVID-19 en los establecimientos hospitalarios de cuidados intensivos y de cuidados prolongados, pero no en centros de tratamiento y terapia de pacientes ambulatorios, clínicas, oficinas o spas. La Guía de la Administración de Seguridad y Salud Ocupacional (OSHA) sobre la Preparación de los Lugares de

Trabajo para el COVID-19 se centra en los pacientes que no generan aerosoles como riesgo de exposición media dependiendo de las características del paciente y del tratamiento proporcionado, ya que hay potencial de exposición a fuentes conocidas o dudosas del virus que causa el COVID-19 durante procedimientos específicos. La exposición a pacientes o clientes sospechosos o que se reconoce como positivos al COVID-19 puede variar dada la variedad de lugares donde se realiza el trabajo corporal.

Cuando se practica sin precauciones, el riesgo de transmisión aérea del SARS-CoV-2 cuando se atiende a pacientes con COVID-19 conocidos o sospechosos en establecimientos de cuidados intensivos puede ser alto. La mayoría de profesionales que laboran con pacientes o clientes en clínicas, oficinas, salones, spa, o en el hogar no están preparados para brindar los cuidados a esos pacientes o clientes para los que hay que tomar precauciones por transmisiones aéreas. Por ejemplo, la mayoría de los establecimientos clínicos no tiene una sala de aislamiento para infecciones por transmisión aérea o habitaciones para un solo paciente, no tienen un programa de protección respiratoria, y rutinariamente no tienen en stock los respiradores N95. Cabe destacar que las máscaras quirúrgicas son resistentes a los líquidos y protegen al paciente o cliente de las emisiones respiratorias de los empleados. No se consideran como equipo de protección personal (EPP) para proteger a los empleados de los virus, sin embargo, son parte de las precauciones estándar para la protección del paciente.

¿Qué acciones debe tomar la Gerencia?

Cree un Plan de Salud y Seguridad COVID-19 en el Lugar de Trabajo

- Asigne un coordinador calificado en el lugar de trabajo para desarrollar un plan de control de exposición al SARS-CoV-2. Éste será diferente dependiendo si el trabajo se lleva a cabo en un esta-



HEALTHIER WORKPLACES | A HEALTHIER WORLD

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

blecimiento de cuidados intensivos o de cuidados prolongados o clínica/oficina/spa.

- Determine cómo operaría con una fuerza laboral reducida continuando con las funciones esenciales.
- Trabaje en estrecha colaboración con profesionales de Seguridad y Salud Ocupacional y Ambiental (OEHS) y los médicos ocupacionales cuando sea posible AIHA tiene una [lista de consultores](#) de dichos profesionales calificados.
- Si es el caso, cree y use grupos de trabajo sobre salud y seguridad de los trabajadores e incluya representantes de los sindicatos autorizados.

Conduzca evaluaciones en el lugar de trabajo para identificar las estrategias de riesgo y prevención del COVID-19.

- Aunque el SARS-CoV-2 no se transmite por la sangre, los terapeutas pueden encontrar sangre u otro material potencialmente infeccioso en un paciente o cliente (OPIM por sus siglas en inglés Other Potentially Infectious Materials). Por lo tanto, es importante mantener un Plan escrito sólido y actualizado del Control de Exposición que incluya los requerimientos de la norma de OSHA para Patógenos Transmitidos por la Sangre
- Adicionalmente a las áreas de trabajo, identifique otras áreas que puedan conducir a un contacto cercano entre los empleados y pacientes. Por ejemplo, salas de espera, salas de descanso, cafeterías, vestidores, áreas de registro, salas de espera y rutas de entrada y salida.
- Incluya a los empleados en todas las clasificaciones, labores, por ejemplo: terapeutas físicos, asistentes de los terapeutas físicos y estudiantes, terapeutas ocupacionales, quiroprácticos, terapeutas de masajes, técnicos de ultrasonido, recepcionistas, facturación, beneficios y gerentes de oficina.
- Como parte de estas evaluaciones, los establecimientos deben colaborar con las autoridades de

salud pública locales y/o estatales, con los profesionales de salud y seguridad ocupacional para considerar el rol apropiado para la detección, las pruebas y el rastreo de contactos en el lugar de trabajo relacionados con el COVID-19 o empleados positivos al SARS-CoV-2 para incluirlos en la evaluación de riesgos, siguiendo las pautas disponibles del CDC.

Siga los tipos estándar de controles de riesgos (“la jerarquía de controles”) al implementar las prácticas preventivas de infección de los trabajadores para establecimientos e incluya una combinación de los controles que se indica a continuación.

Eliminación del peligro

- Los empleadores deben educar a sus empleados para reconocer los [síntomas del COVID-19](#) y proporcionar instrucciones sobre qué deben hacer si desarrollan estos síntomas. Como mínimo cualquier trabajador debe informar inmediatamente a su supervisor, sobre su médico, y al departamento de salud local, quien le brindará orientación sobre qué acciones deben tomarse.
- Desarrolle un plan para la rutina mejorada de limpieza y desinfección.

Evaluación de los Trabajadores

- Los controles de salud y los requerimientos de informar sobre las personas infectadas con COVID-19 deben explicarse a los empleados antes de la reapertura y nuevamente cuando se reanuden las operaciones.
- Comunique a los empleados la importancia de estar atentos cuando monitoreen los síntomas y mantenerse en contacto con su empleador o administrador cuando se empiecen a sentir enfermos.
- Revise su programa de licencias o licencias por enfermedad para permitir tiempo libre y siga y todas las políticas de RRHH y de la HIPAA y otros requerimientos regulatorios.



HEALTHIER WORKPLACES | A HEALTHIER WORLD

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

- Conduzca controles de temperatura de los empleados y revisiones del bienestar antes de cada turno (**NOTA: asegúrese de cumplir con el Estándar de Confidencialidad para el Acceso a los Registros Médicos de Exposición de los Empleados de OSHA.**)
 - 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 haga 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.
 - Lleve a cabo 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 el establecimiento.
- Para ambientes más grandes de práctica, la evaluación puede requerir escalonar los horarios de inicio de los empleados en forma creciente.
- 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, 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 respiración, 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 notifique a su supervisor y permanezca en casa.
- Los empleados que están 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 del 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 requeri-



HEALTHIER WORKPLACES | A HEALTHIER WORLD

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

da por Legislación 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 [“Enfermedad del Coronavirus 2019 \(COVID-19\) Preguntas Frecuentes de las Empresas”](#).
- 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.
- Para la desinfección use solo desinfectantes registrados por la EPA en la [Lista-N](#).
- Desanime a los empleados que se reúnan en grupos. Los empleados deben mantener una distancia de 6 pies entre cada uno.

Evaluación de Pacientes o Clientes

- Evalúe por teléfono a todos los pacientes o clientes para conocer señales o síntomas de enfermedades respiratorias, fiebre (> 100.4°F), tos, dificultad para respirar y otros síntomas identificados por el CDC. Para los pacientes que informen sobre señales o síntomas, posponga la cita hasta que el paciente/cliente se haya recuperado de la infección respiratoria, siempre que sea posible.
- Considere implementar un procedimiento de evaluación de pacientes o clientes en el consultorio, que incluya medición de la temperatura y una breve encuesta de síntomas.
- Las personas con COVID-19 que hayan completado la autorización de aislamiento en casa y que no hayan tenido síntomas en las últimas 72 horas, pueden recibir atención o tratamiento. Esto se decide usando dos estrategias: una estrategia no basada en pruebas, y una basada en pruebas:
 - Estrategia no basada en pruebas:
 - Han pasado por lo menos 3 días (72 horas) desde la recuperación (resolución de la fiebre (< 100.4°F) sin usar medicamentos para reducir la fiebre y mejoría de los síntomas respiratorios (tales como la tos o dificultad respiratoria) y han pasado por lo menos 7 días desde que aparecieron los síntomas.
 - Estrategia basada en pruebas:
 - Las personas que tienen COVID-19, que tienen síntomas: Resolución de la fiebre (< 100.4°F) sin el uso de medicamentos para reducirla y mejoría en los síntomas respiratorios (e.g., tos, dificultad respiratoria) y resultados negativos de una prueba molecular autorizada por la FDA para uso en emergencias para el COVID-19 de por lo menos dos pruebas consecutivas de hisopado nasofaríngeo colectadas con 24 horas de diferencia (total de dos pruebas negativas).



HEALTHIER WORKPLACES | A HEALTHIER WORLD

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

- Las personas con COVID-19 confirmado por un laboratorio, que no han tenido ningún síntoma: Han pasado por lo menos 7 días desde la fecha de la primera prueba de diagnóstico y no han tenido ninguna enfermedad posterior.

Controles de Ingeniería

- Modifique o adapte las estaciones de trabajo, camas, máquinas, y las áreas de equipos para minimizar el contacto cercano (definido como 6 pies) de los empleados con los otros empleados, pacientes, clientes u otros cuando sea posible.
- Use métodos para separar físicamente a los empleados, pacientes, y clientes en todas las áreas del establecimiento siempre que sea posible, incluyendo las áreas tales como las salas de descanso y las áreas de entrada y salida.
 - Use señales visuales (e.g., marcas en el piso, señales) para fomentar el distanciamiento físico.
 - Coloque las sillas y las camas al menos a 6 pies de distancia en espacios compartidos por pacientes o clientes. Use barreras (como biombos), cuando sea posible.
 - Retire los objetos comunes como revistas, controles remotos, y juguetes de las salas de espera.
 - Si se usa en un área de tratamiento, cubra el teclado de la computadora con una cubierta transparente desechable (e.g. envoltura de plástico) y cámbiela entre pacientes o clientes.
 - Considere proporcionar lapiceros/bolígrafos a los pacientes o clientes que requieren completar los papeles de oficina, en vez de reusarlos.

Limpieza/Desinfección/Saneamiento

- Limpie y desinfecte la habitación y el equipo de acuerdo con las Guías para la Desinfección y Esterilización en los Establecimientos de Salud -2008.
- Limpie, desinfecte y/o deseche los instrumentos, suministros o equipos en las áreas dedicadas, para reducir la transmisión cruzada. Si no hay un área

de procesamiento dedicada, lleve a cabo el procedimiento en una habitación con solo un empleado.

- Si varios empleados usan los instrumentos, pesas, bandas, calibradores – desinfectelos o esterilícelos entre cada uso compartido.
- Si se reúsan los lapiceros/bolígrafos, desinfectelos entre cada uso. No comparta los lapiceros/bolígrafos entre el personal y los pacientes.
- Lleve a cabo una limpieza y desinfección específica y más frecuente de las superficies de alto contacto en los espacios compartidos (e.g., mesas, camas, máquinas, equipos, brazos de las sillas, manijas de las puertas, interruptores de luz, perchas y cualquier otra cosa con la que las personas entren en contacto).
- Limpie y desinfecte las sillas y camas entre cada paciente o cliente.
- Seleccione los desinfectantes apropiados – considerando su efectividad y 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 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 Safety Data Sheets) y siga las especificaciones del fabricante para la limpieza y desinfección.
 - Asegúrese de seguir cuidadosamente las instrucciones del producto para su uso para determinar la compatibilidad del producto con el tipo de superficie y si se necesita EPP adicional para quienes lo usan.



HEALTHIER WORKPLACES | A HEALTHIER WORLD

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

- 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.
 - 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.
 - Proporcione Hojas de Datos de Seguridad (SDS) para los productos de limpieza y desinfección y asegúrese que los empleados estén al tanto de 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 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, eliminación y todas las medidas de precaución.
 - Los artículos de un solo uso y los materiales de desinfección usados pueden ser tratados como desechos normales, siguiendo las pautas 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.
 - Se deben desarrollar protocolos de limpieza y desinfección más profundos e implementarlos cuando se haya confirmado casos de COVID-19. Consulte la [Limpieza del Lugar de Trabajo por el COVID-19](#) de AIHA.
- Baños (NOTA: Consulte la guía complementaria sobre uso de secadores de aire)**
- 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, de ser posible.



HEALTHIER WORKPLACES | A HEALTHIER WORLD

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

- 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.
 - Debido a las incertidumbres actuales que rodean la transmisión del SARS-CoV-2, se debe tener cuidado cuando se usan los secadores de manos o papel toalla.
 - Se desaconseja el uso de secadores de manos táctiles o de empuje debido a la posible contaminación de la superficie. Si se usan secadores de manos, considere los dispositivos sin contacto.
 - Las empresas y los empleadores deben trabajar con los profesionales de los sistemas de ventilación para asegurar que los baños estén bien ventilados, y si se usa filtración, que se sigan las prácticas de filtración adecuadas.
 - Aumente la frecuencia y los esfuerzos para mantener los baños limpios y debidamente desinfectados y mantenga un registro de prácticas de trabajo sanitarias.
- Asegúrese de estar usando la filtración adecuada no solo para el uso normal sino también siguiendo lo recomendado para controlar la transmisión del SARS-CoV-2.
 - Limpie y desinfecte diariamente todas las tomas y retornos de los sistemas de ventilación.
 - Si se usan los ventiladores como los de pedestal, escritorio o de montaje rígido, tome las medidas necesarias para minimizar el aire que sopla de una persona directamente hacia otra.
- 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.

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 air interior al:
 - Mantenga los sistemas de ventilación operativos manteniendo un confort térmico y maximice el aire exterior basado en el diseño del sistema.
 - Mantenga la humedad relativa entre 40 y 60%.
 - Limite el uso de ventiladores portátiles de pedestal o de techo.
- Minimice los empleados que trabajan en cada sala de tratamiento durante el día.
- Limite las personas que acompañan a los pacientes al mínimo necesario. Considere cerrar las salas de espera
 - los pacientes pueden permanecer afuera o en sus carros hasta que se les llame o se les envíe un mensaje de texto para que entren a su cita programada. Cuando los pacientes no lleguen en sus vehículos personales, considere separar las sillas de la sala de espera lo más lejos posible teniendo en cuenta el volumen anticipado.
- Solicite a los empleados considerar lo siguiente si usan el transporte público para venir a trabajar:

Controles Administrativos



HEALTHIER WORKPLACES | A HEALTHIER WORLD

- Use otros medios de transporte, de ser posible.
- Si usa el transporte público, mantenga el distanciamiento físico y use una cubierta facial de tela o desechable.
- Cambie sus horas de transporte para horas menos congestionadas, si es posible.
- Lávese las manos antes y lo más pronto posible después de cada viaje.
- Cambie la ropa con la que llega por su uniforme de médico o ropa de trabajo.
- 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 frotar por lo menos 20 segundos, para luego enjuagarse. Séquese 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.
- Asegúrese que el personal mantenga un estricto cumplimiento de la higiene de manos:
 - Antes y después del contacto con los pacientes.
 - Después del contacto con superficies o equipo contaminado.
 - Después de quitarse el EPP.
- Proporcione a los empleados el tiempo y acceso adecuados para jabón, agua limpia y toallas de papel de un solo uso.
 - Recuerde a los empleados que deben lavarse las manos con agua y jabón al menos por 20 segundos. Si el agua y el jabón no están disponibles, deben usar desinfectante de manos que contenga por lo menos 60% de alcohol.
- Coloque letreros y recordatorios en las entradas y en lugares estratégicos proporcionando instrucciones sobre la higiene de manos, higiene respiratoria, y sobre el manejo de la tos. Esto debe incluir letreros con etiquetas para los lectores que no hablan inglés, según corresponda.
- Proporcione un área de desinfección de manos para los pacientes, clientes, visitantes, y proveedores a la entrada del establecimiento, con letreros adecuados para recordar a las personas que deben usar el desinfectante antes de ingresar al resto de la oficina. Las estaciones de desinfectantes también deben ser ubicadas en lugares convenientes, tales como en las salidas, cerca de los elevadores, y de los baños. Se deben instalar dispensadores de desinfectante de manos no táctiles, donde sea posible.
- Use los recipientes de basura no táctiles cuando sea posible.
- Recuerde a los empleados que deben cubrirse la boca y la nariz con un pañuelo de papel cuando tosan o estornuden y desechar el pañuelo usado en la basura. Si no tienen un pañuelo, tosa o estornude hacia la parte interna de su codo, no en sus manos. Lávese las manos inmediatamente después de sonarse la nariz, toser o estornudar. Aprenda más sobre la [etiqueta para toser y estornudar](#).
- Elimine el apretón de manos.
- Recuerde a los empleados que las personas pueden contagiar el SARS-CoV-2 aun cuando no muestren síntomas. Considere todas las interacciones cercanas (dentro de los 6 pies) con empleados, pacientes, clientes, proveedores y otros como fuentes potenciales de exposición.



HEALTHIER WORKPLACES | A HEALTHIER WORLD

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

- Cuando no brinden atención a un paciente, los empleados deben usar una cubierta facial de tela reusable o desechable para cubrir la nariz y boca en todas las áreas de la instalación.
 - Generalmente se recomiendan las cubiertas faciales de tela reusables o desechables como algo adicional al distanciamiento físico. Son especialmente importantes para el control de la fuente de contagio cuando el distanciamiento físico no es posible o factible basado en las condiciones de trabajo. Se puede encontrar información adicional sobre cubiertas faciales en el [Sitio web del CDC](#).
 - Solicite a todos los pacientes o clientes que usen una cubierta facial de tela reusable o desechable excepto si es necesario tener la cara descubierta para el tratamiento. Las cubiertas faciales de tela reusables o desechables pueden evitar que las personas que no saben que tienen el virus lo transmitan a otros.
 - Las cubiertas faciales de tela reusables o desechables deben (1) permitir respirar sin restricciones; (2) mantenerse lo más limpias posible; y (3) deben reemplazarse cuanto estén sucias.
 - Los empleados deben recibir capacitación sobre el uso adecuado de cómo ponerse y quitarse artículos como las cubiertas faciales para minimizar la contaminación, así como capacitación sobre los métodos para limpiar estos artículos.
 - Haga hincapié en la importancia de la higiene de manos antes y después de manipular las cubiertas faciales.

Equipo de Protección Personal (EPP)

- Use el nivel más alto de equipo de protección personal (EPP) disponible para pacientes COVID-19 sospechosos o conocidos:
 - Use guantes, una bata, protección para los ojos (i.e., anteojos con protectores laterales o una cubierta facial desechable/reutilizable que cubra el frente y los lados de la cara), y un respirador

N95 o un respirador de mayor nivel. **NOTA: Si un empleador elige proporcionar protección respiratoria o el empleado voluntariamente solicita usar su propio respirador N95, siga todos los requerimientos de la norma de protección respiratoria de OSHA.**

- Los respiradores desechables deben quitarse y desecharse después de salir de la sala del paciente o área de cuidado. Se debe atender a estos pacientes o clientes en salas o áreas separadas y no con o cerca de otros pacientes o clientes que están sanos.
- La protección ocular reutilizable debe limpiarse y desinfectarse de acuerdo con las instrucciones de reprocesamiento del fabricante antes de reusarla. La protección ocular debe desecharse después de su uso.
- Cámbiese la bata si se ensucia. Retire y deseche la bata en un recipiente específico para desechos o ropa blanca antes de salir de la sala del paciente o del área de cuidado. Las batas desechables deben descartarse después de su uso. Las batas de tela deben lavarse después de cada uso.
- Si debe usar un respirador a causa de lo que encontró en su evaluación de peligros, debe cumplir con los requisitos obligatorios para un programa completo de protección respiratoria de acuerdo con la norma de Protección Respiratoria de OSHA R (29 CFR 1910.134). Los proveedores de atención médica deben contar con la autorización médica y con la prueba de ajuste si usan respiradores con piezas de ajuste para la cara (e.g., un respirador N-95 aprobado por NIOSH) y capacitarse en el uso adecuado de respiradores, extracción y eliminación seguras y las contraindicaciones médicas para el uso del respirador.
- Si no hay disponible un respirador, considere usar un respirador elastomérico reutilizable N99,



HEALTHIER WORKPLACES | A HEALTHIER WORLD

N100, o un respirador purificador de aire motorizado. Consulte las guías NIOSH.

- Si no hay un respirador disponible, siga la Guía de OSHA para cumplir con la Protección Respiratoria y la escasez del N95 debido a la pandemia del COVID-19 y/o contacte a la Oficina OSHA del área.
- Los protectores faciales pueden servir tanto como EPP y como fuente de control.
- Si no hay un EPP adecuado, no haga ningún cuidado o tratamiento. Envíe al paciente a un establecimiento que tenga el EPP apropiado.
- Proporcione formación y educación apropiada sobre el EPP:
 - Use videos y demostraciones visuales en persona sobre los procedimientos para ponerse y quitarse correctamente el EPP. (Mantenga el distanciamiento físico durante estas demostraciones).
 - Haga hincapié en los cuidados que deben tener al ponerse y quitarse el EPP para asegurar que el trabajador o el artículo no se contaminen.
 - El EPP debe ser: (1) desechado; o (2) debidamente desinfectado y guardado en un lugar limpio cuando no esté en uso.
 - El EPP que se usa en el establecimiento no debe llevarse a casa.
- Haga hincapié en la higiene de manos antes y después de manipular todos los EPP.
- Si se usan uniformes sanitarios y batas de laboratorio, no deben usarse en casa después de atender un turno. Promueva a que el personal se cambie después del turno, si es posible.

Planificación de Contingencia y de Crisis

- Los principales distribuidores en los Estados Unidos han reportado escasez de EPP, especialmente de máscaras quirúrgicas y respiradores. Aún no se conoce el cronograma previsto para regresar

a los niveles habituales de suministros de EPP. El CDC ha desarrollado una serie de estrategias u opciones para optimizar los suministros de EPP en las instalaciones de atención médica cuando haya un suministro limitado, así como una calculadora de índice de gastos que proporciona información para que los establecimientos de atención médica planifiquen y optimicen el uso de EPP en respuesta a la pandemia del COVID-19. La intención es que estas políticas permanezcan vigentes durante la pandemia del COVID-19.

- En épocas de severas limitaciones de recursos, considere excluir al personal que puede estar en mayor riesgo de enfermedades severas por el COVID-19 de realizar los cuidados, tales como personas de edad avanzada, con condiciones médicas crónicas, las embarazadas.

Guía de Exposición Potencial

- Aun cuando el personal evalúa a los pacientes para detectar infecciones respiratorias, puede darse el caso que atiendan a un paciente o cliente que más tarde se confirma que tiene el COVID-19.
- El personal debe establecer una política para contactar a todos los pacientes 48 horas después que han sido atendidos. El personal debe preguntar a los pacientes o clientes si presentan signos o síntomas del COVID-19. Si manifiestan signo o síntoma del COVID-19, refiéralos a su proveedor médico para evaluación y siga la Guía del CDC sobre Personal de Atención Médica con Exposición Potencial.

Proporcione información y capacitación sobre prevención de infecciones a todos los empleados y supervisores

- La comunicación y capacitación debe ser fácil de comprender, con un lenguaje apropiado al idioma(s) preferido(s) hablado o escrito por los empleados e incluir información exacta y oportuna.



HEALTHIER WORKPLACES | A HEALTHIER WORLD

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

- Enfatique el uso de imágenes (infográficos) que tengan en cuenta las diferencias de idiomas.
- Temas que incluyen, pero no se limitan a: señales y síntomas de infección, permanecer en casa cuando se está enfermo, distanciamiento físico, EPP, prácticas de higiene de manos, uso de cubiertas faciales y rutas potenciales de transmisión (y cómo minimizarlas) en la oficina, la casa, y en la comunidad.
- La capacitación debe reforzarse con el uso de letreros (de preferencia infográficos) colocados en ubicaciones estratégicas que indiquen a los empleados cómo y cuándo usar las cubiertas faciales, cómo informar sobre señales y síntomas de infección, y recordarles cómo lavarse las manos adecuadamente.
- Personas con síntomas de las vías respiratorias superiores o con gripe o que viven con alguien que tiene estos síntomas clínicos.
- Personas con COVID-19, personas que viven con alguien que tiene COVID-19, o que han estado expuestos a alguien con COVID-19.
- Implemente e informe a los empleados sobre las políticas de apoyo en el trabajo:
 - Políticas flexibles de licencia por enfermedad consistentes con las guías de salud pública. Proporcionar licencia por enfermedad pagada es una manera importante de animar a los empleados que permanezcan en casa cuando están enfermos.
 - Considere no exigir el resultado de una prueba de COVID-19 o una nota del médico a los empleados que están 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 y los consultorios médicos pueden estar muy ocupados y no puedan entregar dicha nota en forma oportuna. Obtenga mayor información relacionada con la [Legislación sobre Americanos con discapacidad durante la pandemia del COVID-19](#).
 - 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 a que los empleados con un alto riesgo de contraer enfermedades severas soliciten

Tome medida para crear una oficina saludable para empleados y sus pacientes o clientes

- Siga la Guía del CDC sobre Sistemas de Agua en Edificios para certificar la seguridad de dicho sistema y sus dispositivos después de un cierre prolongado.
- Entienda que algunos empleados pueden estar en mayor riesgo de enfermedades serias, tales como las personas de edad avanzada y aquellos con serias condiciones médicas subyacentes. Considere minimizar el contacto cara a cara de estos empleados, de ser posible. Esto puede incluir aquellos con funciones administrativas, tales como facturación, beneficios, programación.
- Promueva a que las personas que estén enfermos o corran un mayor riesgo permanezcan en casa. Esto incluye:
 - Personas con condiciones médicas subyacentes.
 - Personas que viven con gente de edad avanzada o aquellos que están en riesgo.



HEALTHIER WORKPLACES | A HEALTHIER WORLD

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

lugares especiales que les permita realizar sus funciones de forma segura a la vez que protegen la información confidencial de la salud de los empleados.

- 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 inglés, según sea necesario.

¿Qué medidas deben tomar los empleados?

- 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](#).
- Si un empleado da positivo a una prueba de COVID-19:
 - Permanezca en casa y manténgase aislado hasta que su médico lo autorice para regresar al trabajo, siguiendo lo que dice el documento del CDC [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.

- Mantenga la cubierta facial (o mejor si la tiene) limpia o reemplácela frecuentemente, y úsela como mínimo cuando no es posible mantener el distanciamiento físico de 6 pies.
- Dependiendo de los requerimientos locales y de acuerdo con las recomendaciones del CDC, use una cubierta facial de tela reusable o desechable cuando no se puede lograr el distanciamiento físico (interiores o exteriores). 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 principalmente protegen 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, que estén inconscientes, o 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 son 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. 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 reusables pueden



HEALTHIER WORKPLACES | A HEALTHIER WORLD

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

incluirse con el lavado regular. Use detergente normal para el lavado y ajuste la temperatura más alta apropiada para la tela. Use la temperatura más alta de la secadora 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 [tosar y estornudar.](#)

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.

Fuentes (Documentos mayormente disponibles en inglés)

- [American Chiropractic Association COVID-19](#)
- [American Massage Therapy Association COVID-19 Recursos para Terapeutas de Masajes](#)
- [American Occupational Therapy Association Información Relacionada con Terapia Ocupacional en la Era del Coronavirus \(COVID-19\)](#)
- [Impact of COVID-19 on the Physical Therapy Profession](#)
- [OSHA Hazard Recognition](#)
- Evaluación de Salud del CDC [“Debemos evaluar a los empleados para los síntomas del COVID-19?”](#) sección de Preguntas Frecuentes de las Empresas
- [Physical Therapist Management of Patients with Diagnosed or Suspected COVID-19](#)
- 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](#)



HEALTHIER WORKPLACES | A HEALTHIER WORLD

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

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](#).

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