

# HERRAMIENTAS PARA COVID-19

REGRESO AL TRABAJO



**FACTS.**   
OVER FEAR  
COVID-19

**OCCMED**  
SANFORD  
HEALTH

# ÍNDICE

Acerca de la COVID-19 .....	<a href="#">3</a>
Preguntas frecuentes sobre la COVID-19 .....	<a href="#">4</a>
La COVID-19 en el lugar de trabajo .....	<a href="#">5</a>
Efectos sobre las normas federales .....	<a href="#">6</a>
Guía para la reapertura.....	<a href="#">8</a>
Documento guía para la reapertura segura .....	<a href="#">9</a>
Guía de evaluación para empleados .....	<a href="#">10</a>
Lineamientos de regreso al trabajo .....	<a href="#">11</a>
Mejores prácticas en el trabajo .....	<a href="#">12</a>
Lineamientos de distanciamiento social.....	<a href="#">13</a>
Guía de lavado de manos .....	<a href="#">14</a>
Cómo usar correctamente un cubrebocas.....	<a href="#">15</a>
Materiales para imprimir .....	<a href="#">16</a>
Volante sobre síntomas .....	<a href="#">17</a>
Registro de monitoreo de temperaturas de los empleados .....	<a href="#">18</a>
Recursos para la COVID-19 .....	<a href="#">19</a>
Regulatorios .....	<a href="#">20</a>
Estatales.....	<a href="#">20</a>
Contáctenos.....	<a href="#">20</a>
Recursos de atención virtual .....	<a href="#">20</a>
En línea (mostrar enlaces o hipervínculos) .....	<a href="#">20</a>

A detailed 3D rendering of a cell with a textured, greyish surface. Numerous red, irregularly shaped virus particles are attached to the surface, along with smaller yellow spherical particles. The background is filled with blurred, reddish, disc-shaped structures, likely representing red blood cells. A dark blue diagonal shape is in the top-left corner, and a white diagonal shape is in the bottom-left corner.

# ACERCA DE LA COVID-19

# PREGUNTAS FRECUENTES SOBRE LA COVID-19

## ¿QUÉ ES LA COVID-19?

- La COVID-19 es una enfermedad respiratoria causada por una nueva cepa de coronavirus.

## LOS SÍNTOMAS DE LA COVID-19 INCLUYEN LOS SIGUIENTES:

- Fiebre
- Tos
- Dolor de garganta
- Dificultad para respirar
- Escalofríos
- Dolores musculares
- Pérdida reciente del sentido del olfato o del gusto
- Algunas personas pueden tener COVID-19 y no presentar síntomas.
- Para ver una lista actualizada de los síntomas, visite el sitio de internet de los CDC.

## ¿CÓMO SE PROPAGA LA COVID-19, Y QUÉ PUEDO HACER PARA PREVENIRLA?

- El virus que provoca la COVID-19 se propaga de persona a persona mediante gotitas respiratorias producidas al toser o estornudar. También puede propagarse mediante una superficie contaminada, pero ese no es su principal medio de propagación.
- Usted puede ayudar a prevenir la propagación de la COVID-19 al:
- Evitar el contacto con las personas enfermas.
- Cubrirse el rostro al toser o estornudar.
- Lavarse las manos con frecuencia.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- Quedarse en casa cuando esté enfermo.
- Limpiar y desinfectar las superficies de alto contacto con un aerosol para limpieza doméstica.

## ¿QUIÉNES SON AFECTADOS POR LA COVID-19?

- Personas de todas las edades pueden contraer COVID-19. Las personas jóvenes y sanas pueden no presentar síntomas, o pueden sentir que tienen un simple resfriado.
- Los grupos que son más afectados incluyen:
- Personas de 60 años de edad o más
- Personas con enfermedades crónicas, como diabetes, enfermedades cardíacas, enfermedades renales
- Personas con sistemas inmunitarios deprimidos
- Estos grupos representan la mayor parte de las muertes relacionadas con el virus.

## ¿CÓMO SE DIAGNOSTICA LA COVID-19?

- Prueba de PCR con hisopado nasal
  - Detecta la presencia del ADN de COVID-19 en las vías respiratorias
  - Indica si la persona tiene la enfermedad actualmente o si la tuvo en los últimos 10 días
  - Es posible que una persona tenga un resultado negativo hoy, pero en unos días presente una infección por COVID-19 y tenga un resultado positivo en la prueba si estuvo en contacto con una persona infectada y está incubando la enfermedad.
- Prueba de antígenos
  - Indica si la persona tiene la enfermedad actualmente o si la ha tenido en los últimos 10 días
  - Es posible que una persona tenga un resultado negativo hoy, pero en unos días presente una infección por COVID-19 y tenga un resultado positivo en la prueba si estuvo en contacto con una persona infectada y está incubando la enfermedad
  - Esta es una prueba rápida y tiene una mayor probabilidad de no detectar una infección por COVID-19 que está presente

# LA COVID-19 EN EL LUGAR DE TRABAJO

## ¿QUÉ EFECTOS TENDRÁ LA COVID-19 SOBRE LAS COMPAÑÍAS?

- Debido a la COVID-19, muchas compañías pueden tener un mayor ausentismo de trabajadores, a causa de enfermedad, de la necesidad de cuidar a familiares enfermos y del cierre de escuelas.
- El virus ha causado muchos cambios en los patrones comerciales, como compradores que salen a horas inusuales para evitar el contacto con el virus.

## ¿QUÉ ACCIONES PODEMOS TOMAR PARA PROTEGER A NUESTROS TRABAJADORES?

**Pueden tomarse las siguientes precauciones:**

- Promover y ordenar que los empleados enfermos permanezcan en sus casas

**Considerar la opción de relajar su política de exigir notas médicas en caso de enfermedad, porque:**

- Las solicitudes de notas pueden saturar a las clínicas
- Las visitas a las clínicas pueden afectar los esfuerzos de distanciamiento social

**No envíe a personas que hayan viajado a zonas de alto riesgo o que hayan estado en cruceros a hacerse un examen para regresar al trabajo**

- Los exámenes para regresar al trabajo no pueden determinar si una persona está o no está infectada con COVID-19
- Envíe a los viajeros a casa para que se mantengan 14 días en cuarentena

## ¿QUÉ HAGO SI UN EMPLEADO ENFERMO LLEGA A TRABAJAR?

**Siga estos pasos:**

- Envíelo a casa de inmediato
- Indíquele que llame a su proveedor de atención primaria para recibir más instrucciones
- Indique a los compañeros de trabajo que eviten el contacto cercano (estar a menos de seis pies de la persona enferma)

## ¿QUÉ MEDIDAS DEBEMOS TOMAR SI UN EMPLEADO TIENE COVID-19?

- Manténgalo confidencial. Es una obligación que impone la Ley de Estadounidenses con Discapacidades (ADA). Informe a los contactos cercanos del empleado enfermo que pueden haber estado cerca de alguien que tenía COVID-19. Envíe a esos empleados al sitio de internet del Departamento de Salud.

## ¿CUÁNDO PUEDE VOLVER AL TRABAJO UN EMPLEADO ENFERMO?

**Un trabajador enfermo sin un diagnóstico de COVID-19 puede considerar regresar al trabajo después de que ocurra lo siguiente:**

- 24 horas sin el uso de medicamentos para reducir la fiebre como Tylenol Y
- Sus síntomas están mejorando (como la tos y la falta de aire) Y
- Han pasado al menos 5 días desde que presentó los primeros síntomas.

**Para trabajadores expuestos a otras personas con COVID-19:**

- **Si están al corriente con todas las vacunas recomendadas (todas las dosis principales y refuerzos)** pueden permanecer en el trabajo; usar cubrebocas durante 10 días.
- **Si NO están al corriente con todas las vacunas recomendadas (todas las dosis principales y refuerzos)** deben ausentarse del trabajo durante 5 días y usar mascarillas durante 10 días.

# ¿QUÉ EFECTOS HA TENIDO LA COVID-19 SOBRE LAS REGULACIONES FEDERALES?

## Protección de los trabajadores: Orientación para mitigar y prevenir la propagación de COVID-19 en el lugar de trabajo

**Objetivo:** Esta orientación está diseñada para ayudar a los empleadores a proteger a sus trabajadores que no estén vacunados (incluyendo a las personas que no están completamente vacunadas) o que por otro motivo están en riesgo, como por sufrir inmunodepresión, y también implementa nueva orientación que se refiere a los trabajadores que están completamente vacunados pero que están situados en zonas con transmisión comunitaria sustancial o elevada.

**Trabajadores en situación de riesgo:** Algunos trastornos, como un trasplante previo o el uso prolongado de corticoesteroides y otros medicamentos que debilitan el sistema inmunitario, pueden afectar la capacidad de los trabajadores para tener una respuesta inmunitaria completa a la vacunación. De acuerdo con la Ley de Estadounidenses con Discapacidades (ADA), los trabajadores con discapacidades pueden tener el derecho legal a adaptaciones razonables que los protejan del riesgo de contraer COVID-19 si, por ejemplo, no pueden protegerse mediante la vacunación, no pueden vacunarse o no pueden usar cubrebocas. Los empleadores deben considerar tomar medidas para proteger a estos trabajadores en situación de riesgo tal y como lo harían con trabajadores no vacunados, sin importar su estatus de vacunación.

### La función de los empleadores:

1. Dar facilidades para que los empleados se vacunen:
  - a. Conceder tiempo libre con sueldo para recibir la vacuna y recuperarse de sus efectos secundarios
  - b. Ofrecer vacunas en el lugar de trabajo a quienes no las tengan
  - c. Considerar la opción de hacer obligatoria la vacunación para los empleados, o de que se sometan a pruebas regulares de COVID-19
2. Indicar a los siguientes empleados que permanezcan en casa:
  - a. todos los trabajadores que estén infectados
  - b. los trabajadores no vacunados que hayan estado en contacto cercano con alguien que recibió un resultado positivo en una prueba de SARS-CoV-2
  - c. todos los trabajadores con síntomas de COVID-19
3. Los empleados expuestos a personas que se sospeche o confirme que tienen COVID-19
  - a. Si están completamente vacunados, pueden permanecer en el trabajo: hacerse una prueba de 3 a 5 días después de la exposición, usar cubrebocas por 14 días o hasta que reciban una prueba negativa
  - b. Si no están completamente vacunados deben salir del trabajo y hacerse una prueba de inmediato, y en caso de que sea negativa deben repetirla de 5 a 7 días después de la exposición o inmediatamente después de que aparezcan síntomas durante la cuarentena; pueden regresar al trabajo si la prueba realizada de 5 a 7 días después de la exposición es negativa
4. Continuar el distanciamiento físico en todos los espacios comunes, en el caso de trabajadores sin vacunar o que tengan otro tipo de riesgo
5. Proporcionar cubrebocas o mascarillas quirúrgicas a los trabajadores no vacunados. En zonas con altos índices de transmisión, se recomienda que las personas completamente vacunadas usen cubrebocas en los espacios comunes en interiores.
6. Mantener los sistemas de ventilación de conformidad con el documento "Ventilación en los

edificios" de los CDC

7. Realizar limpieza y desinfección de manera rutinaria
  8. Informar y registrar las infecciones y muertes por COVID-19
  9. Implementar protecciones contra represalias y ofrecer un proceso anónimo con el que los trabajadores puedan expresar inquietudes sobre peligros relacionados con la COVID-19.
- **Pruebas de detección de drogas** Si un empleado se niega a hacerse una prueba de detección de drogas, es responsabilidad del empleador evaluar las circunstancias y decidir si los actos del trabajador deben considerarse una negativa. El Departamento de Transporte (DOT) recomienda que los empleadores sean sensibles a los trabajadores que no se sientan cómodos visitando una clínica o un centro de toma de muestras debido a preocupación por la COVID-19.
  - **Agentes de servicio** El DOT reconoce que los agentes de servicio, como el personal de recolección, mantenimiento, reparación y operaciones, los técnicos de manejo de alcoholímetros y los profesionales del abuso de sustancias podrían no poder obtener los recursos necesarios para satisfacer los requisitos de renovación de sus acreditaciones. En ese caso, el DOT considerará que estos agentes de servicio siguen acreditados, de conformidad con la Parte 40, para seguir prestando servicios mientras esta política esté vigente. [Declaración del DOT de discreción en la aplicación de pruebas de drogas y alcohol por COVID-19 para profesionales del abuso de sustancias y agentes de servicio](#)

### Conservación de registros

La OSHA ha publicado una nueva orientación, a partir del 26 de mayo de 2020, que exige que todos los trabajadores registren los casos de COVID-19 que cumplan las siguientes condiciones:

- Confirmados por lo menos con una prueba positiva
- Relacionados con el trabajo
- Que hagan que los empleados busquen tratamiento médico más allá de los primeros auxilios, provocando la pérdida de días de trabajo, restricciones en el trabajo, pérdida de la conciencia o la muerte

Estos nuevos requisitos reemplazan a la orientación anterior que exigía la conservación de registros de los casos para la industria en general.

[Emite OSHA orientación que aclara las obligaciones de conservación de registros para casos de COVID-19](#)

### Prueba de ajuste

La Administración de Salud y Seguridad Ocupacional (OSHA) recomienda que los empleadores suministren respiradores a los trabajadores de servicios de salud que brinden atención directa a pacientes que puedan tener COVID-19. Esto incluye respiradores como los siguientes:

- Mascarillas N99 o N100 que contengan una máscara con filtro
- Respiradores motorizados con purificador de aire
- Respiradores elastoméricos reutilizables con filtros o cartuchos apropiados

También se recomienda que los empleados de servicios de salud cambien de un método cuantitativo de prueba de ajuste a un método cualitativo de prueba de ajuste, para preservar la integridad de los respiradores N95. Si hay escasez de N95, consulte al fabricante para que le recomiende mascarillas con un ajuste similar al de mascarillas con prueba de ajuste. [Orientación temporal – Pruebas anuales de ajuste de la protección respiratoria para servicios de salud en mascarillas N95 con filtro durante el brote de COVID-19](#)

[Orientación temporal ampliada sobre pruebas de ajuste respiratorio para mascarillas N95 con filtro en todas las industrias durante la pandemia de enfermedad por coronavirus 2019](#)

Además, la suspensión del requisito de hacer pruebas de ajuste anuales para los trabajadores de servicios de salud se amplía para incluir a todas las industrias.

### Espirometría

Se ha suspendido la espirometría para los exámenes de empleo hasta nuevo aviso. La espirometría que no se realice en un examen de empleo se cancelará hasta el examen del siguiente año.



**ORIENTACIÓN  
PARA LA  
REAPERTURA**

# ORIENTACIÓN PARA LA REAPERTURA DE NEGOCIOS DURANTE LA COVID-19

## PREPARACIÓN PARA EMPLEADOS

- Impartir capacitación sobre la COVID-19 y sus síntomas
- Promover el automonitoreo
- Pedir a los empleados que se sientan enfermos que permanezcan en casa
- Elaborar procesos para informar sobre enfermedades en el trabajo y regresar a casa con rapidez.
- Promover las prácticas de higiene, como el lavado de manos frecuente y cubrirse el rostro al toser o estornudar.
- Reemplazar los apretones de manos con saludos sin contacto
- Pedir que no se compartan lugares de trabajo, herramientas y otros objetos
- Seguir los lineamientos de distanciamiento social

## POLÍTICAS DE LA COMPAÑÍA

- Ofrecer políticas flexibles de permisos por enfermedad, como no exigir una nota del médico y otorgar permisos para quedarse en casa con familiares enfermos
- Promover el trabajo desde casa cuando sea posible
- Reemplazar las reuniones presenciales con videoconferencias
- Eliminar los viajes no esenciales
- Escalonar turnos para reducir la cantidad de empleados en el trabajo en cualquier momento dado
- Comunicar con claridad los planes de respuesta y las expectativas

## PREPARACIÓN DEL LUGAR DE TRABAJO

- Contar con agua y jabón o con desinfectante de manos con 60% de alcohol, además de pañuelos desechables y botes de basura
- Distanciar los espacios de trabajo o añadir barreras físicas, como plexiglás, entre los escritorios
- Cerrar las áreas de reunión y los comedores
- Crear un flujo de tráfico designado, incluyendo una entrada y una salida
- Evitar la manipulación de tarjetas de crédito o identificaciones para transacciones, y ofrecer privacidad para verbalizar los números de tarjetas

## PRÁCTICAS DE LIMPIEZA

- Si un empleado está enfermo en el lugar de trabajo, cerrar su espacio de trabajo, abrir puertas y ventanas para aumentar la circulación del aire y esperar 24 horas antes de limpiar, si es posible
- Usar guantes desechables y batas para limpiar, y lavarse las manos inmediatamente después de quitarse el equipo de protección
- Desinfectar los espacios comunes rutinariamente, incluyendo oficinas, baños, áreas comunes y equipos electrónicos compartidos
- Desinfectar las superficies de alto contacto, incluyendo mesas, perillas de puertas, interruptores de luz, manijas, escritorios, teléfonos y teclados.
- Limpiar las superficies duras con agua y jabón, y desinfectarlas con una solución de lejía doméstica (cinco cucharadas de lejía por galón de agua), una solución con 70% de alcohol, o un limpiador doméstico regular
- Eliminar del lugar de trabajo los objetos con superficies suaves para eliminar las superficies difíciles de limpiar

# GUÍA DE DETECCIÓN PARA EMPLEADOS

## MEJORES PRÁCTICAS DE DETECCIÓN

- Identifique qué entradas en sus edificios estarán atendidas por personal de detección.
- Coloque letreros para especificar qué entradas estarán y cuáles no estarán atendidas por personal de detección.
- La estación de detección debe colocarse en un área que cree un flujo entre los empleados que ingresan al edificio, manteniendo las pautas de distanciamiento social.
- Los líderes deben trabajar juntos para proporcionar horarios de inicio escalonados para los empleados y brindar educación sobre la importancia de estos controles de detección en nuestros esfuerzos de prevención de la COVID-19.
- Los exámenes deben realizarse durante todo el día. Se debe examinar a un empleado cada vez que ingresa al edificio siguiendo el proceso que se detalla a continuación.

## MATERIALES NECESARIOS

- Termómetros
- Toallitas con alcohol (para limpiar los termómetros entre cada detección)
- Mascarillas para todo el personal encargado de la detección

### También se necesita:

- Instrucciones para los empleados que no pasen el examen de detección
- Un registro de seguimiento para documentar a los empleados con temperaturas de 100.4 grados o más
- Cinta de piso o un artículo similar para crear una señalización visual para mantener el distanciamiento social

## FLUJO DEL PROCESO

1. Los empleados ingresan al área de detección designada y se anuncian en la estación de detección.
2. Un encargado de detección completa la verificación de temperatura.
3. Si un empleado no pasa el examen (con una temperatura de 100.4 grados o más), se lo deberá enviar de regreso a casa. Los empleados que sean enviados de regreso a casa deben notificar a su supervisor por teléfono, correo electrónico o mensaje de texto para informarles que se presentarán a trabajar.
4. El encargado de detección limpia el termómetro según lo recomendado por el fabricante (descrito a continuación).
5. El encargado de detección documenta en el registro de detección a cualquier empleado que no pase el control de temperatura.

## ¿CUÁNDO PUEDE UN TRABAJADOR ENFERMO VOLVER AL TRABAJO?

- Un empleado enfermo sin conexión con la COVID-19 puede considerar el regreso al trabajo después de pasar 3 días sin fiebre y sin usar medicamentos para reducir la fiebre como Tylenol, Y
- Si muestra mejoría en sus síntomas respiratorios, como menos tos y menos falta de aire Y
- Han pasado al menos 10 días desde que aparecieron sus primeros síntomas y los síntomas no han empeorado ni aumentado
- Los empleados que hayan tenido contacto con alguien infectado con COVID-19 o que hayan viajado a zonas de alto riesgo o en cruceros deben hacer cuarentena durante 14 días.

## ¿PODEMOS HACER PRUEBAS DE ANTICUERPOS DE COVID-19 A LOS EMPLEADOS?

- Las pruebas se aprobaron usando el proceso de emergencia
- Solamente hay un 40% de probabilidad de que una prueba positiva de anticuerpos demuestre inmunidad
- No deben usarse los anticuerpos para tomar decisiones sobre la inmunidad individual. Es necesario hacer investigaciones adicionales.
- La Ley de Estadounidenses con Discapacidades (ADA) no permite ordenar pruebas de anticuerpos o serología antes de permitir la entrada de los empleados al lugar de trabajo. La ADA sí permite las pruebas de COVID-19 con hisopado nasal.



**MEJORES  
PRÁCTICAS EN  
EL LUGAR DE  
TRABAJO**

# ATENCIÓN

## **Siga las pautas de distanciamiento social**

Manténgase a 6 pies de distancia de los demás cuando sea posible. Gracias por ayudarnos a mantenernos sanos.

# COVID-19 Protéjase y lávese las manos con frecuencia



Use agua corriente limpia



Aplique jabón



Frote con espuma de jabón al menos 20 segundos



Frote el dorso de las manos y entre los dedos



Enjuague



Séquese con una toalla limpia o con aire



Utilice un desinfectante para manos que contenga al menos un 60% de alcohol.  
Cubra toda la superficie de sus manos y frótelas hasta que las sienta secas.

## Disminuya la propagación y proteja a los demás

- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- Cúbrase al estornudar y al toser
- Tire los pañuelos desechables usados a la basura.
- Limpie y desinfecte con frecuencia
- Evite el contacto directo con otros
- Si está enfermo, quédese en casa

Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

# CÓMO USAR CORRECTAMENTE UN CUBREBOCAS



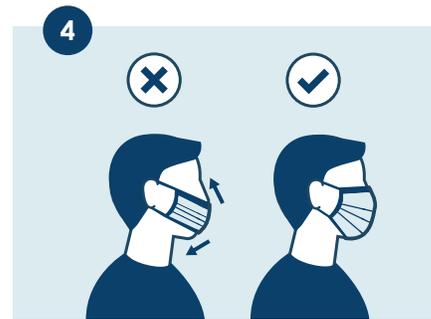
1  
ASEGÚRESE DE QUE EL LADO  
CORRECTO DEL CUBREBOCAS  
ESTÉ HACIA AFUERA



2  
PASE LOS CORDONES POR  
DETRÁS DE SU CABEZA  
O SOBRE SUS OREJAS



3  
OPRIMA LA TIRA METÁLICA  
PARA ADAPTARLA A LA  
FORMA DE SU NARIZ



4  
CUBRA POR COMPLETO SU BOCA  
Y NARIZ, ASEGURÁNDOSE DE QUE  
NO HAY ESPACIOS ABIERTOS



5  
NO TOQUE EL  
CUBREBOCAS MIENTRAS  
LO USA; SI LO HACE  
LÁVESE LAS MANOS.



6  
QUÍTESE EL CUBREBOCAS  
DESDE ATRÁS, SUJETANDO  
LOS CORDONES CON LAS  
MANOS LIMPIAS



# **MATERIALES PARA IMPRIMIR**

# ¿TIENE SÍNTOMAS DE COVID-19?

## SI USTED

Ha estado expuesto a alguna persona con COVID-19 y no se ha aplicado todas las vacunas recomendadas, incluido el refuerzo



TRABAJO



COMUNIDAD



CONTACTO

y/o

Tiene los siguientes **síntomas**



FIEBRE



TOS



DOLOR DE GARGANTA



ESCALOFRÍOS



DIFICULTAD PARA RESPIRAR



DOLORES MUSCULARES



PÉRDIDA RECIENTE DEL SENTIDO DEL OLFATO O DEL GUSTO

Llame a su clínica local de Sanford Health al

para hablar con un proveedor de servicios de salud.

Avise de la situación a su trabajo llamado al





**COVID-19:**  
**RECURSOS**

# RECURSOS SOBRE COVID-19

## REGULATORIOS

[CDC](#)

[DOL](#)

[DOI](#)

[FMCSA](#)

[OSHA](#)

## ESTADOS

[Iowa](#)

[Minnesota](#)

[Dakota del Norte](#)

[Dakota del Sur](#)

## CONTÁCTENOS

Número de teléfono de OccMed: (888) 600-2378

[occmed@sanfordhealth.org](mailto:occmed@sanfordhealth.org).

## RECURSOS DE ATENCIÓN VIRTUAL

Llame a nuestra línea sin costo para conocer nuestras opciones de telesalud, incluyendo información sobre inscripciones a la línea para COVID-19 de OccMed.

## EN INTERNET

[Información sobre el coronavirus \(COVID-19\) de Sanford Health](#)

[Medicina ocupacional](#)