

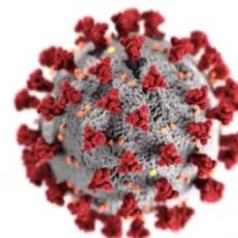
Coronavirus & Higiene en el Lugar de Trabajo

Objetivo: Incrementar la toma de conciencia de sus empleados con respecto al COVID-19 y las maneras de prevenir su propagación

Coronavirus (COVID-19) es el reciente brote de enfermedad contagiosa con síntomas que van de leve a severos.

La Organización Mundial de la Salud (WHO, por sus siglas en inglés) ha clasificado esta enfermedad como pandemia debido a su propagación mundial sin inmunidad pre-existente.

A pesar de que se trataría de una enfermedad nueva, las mejores prácticas de higiene en el lugar de trabajo siguen siendo las mismas.



¿Qué es el Coronaviurs?

Source: CDC

El término coronavirus describe una amplia categoría de virus que afectan tanto a la gente como a los animales. El nombre se debe a las puntas con forma de corona en la superficie del virus. Según el Centro para el Control y Prevención de Enfermedades de los Estados Unidos (CDC), estos tipos de virus fueron identificados a mediados de la década de 1960 y son causas comunes de catarros e infecciones en la parte superior del sistema respiratorio.

Nota: Los Antibióticos no surten efecto en virus.

- COVID-19 es una nueva variante de coronavirus. La evidencia sugiere que comenzó con la transmisión de un animal a una persona, para luego cambiar a la propagación de persona a persona.
- Las fuentes más frecuentes de propagación son las personas con síntomas (al igual que con los catarros y la gripe).
- El período de incubación de COVID-19 –el transcurso entre la exposición y la manifestación de síntomas- va de 2 a 14 días.
- Los datos que existen hasta el momento sobre el COVID-19 sugieren que el 80% de las infecciones son leves o asintomáticas, 15% son severas y requieren oxígeno, y 5% son críticas y requieren respiración artificial.
- Actualmente no hay vacuna para el COVID-19.
- Las personas que ya han padecido infección de coronavirus, incluyendo COVID-19, podrían contraerla nuevamente, especialmente si hubiera una mutación de la misma.

Síntomas: Alergias vs Gripe vs. COVID-19

Muchas enfermedades tienen los mismos síntomas. Aquí puede ver formas de diferenciarlos.

| Alergias | Gripe/Influenza | COVID-19 |
|---------------------------------------|---------------------------------|------------------------------------|
| 1. Estornudos | 1. Fiebre | 1. Fiebre (100.4+° F) |
| 2. Comezón en Ojos y Nariz | 2. Tos | 2. Tos |
| 3. Secreción y Congestión Nasal | 3. Dolor de Garganta | 3. Dificultad Respiratoria |
| 4. Ojos hinchados, rojos, o llorosos. | 4. Secreción y Congestión Nasal | 4. Producción de Mucosidad y Flema |
| 5. Dificultad Respiratoria | 5. Dolor Muscular o Corporal | 5. Fatiga |
| 6. Sibilancia | 6. Dolor de Cabeza | 6. Dolor de Garganta |
| 7. Tos | 7. Fatiga | 7. Dolor de Cabeza |

Coronavirus & Higiene en el Lugar de Trabajo

| | | |
|------------------------------------|--|---------------------------------------|
| 8. Sarpullido o Urticaria | | 8. Dolor Muscular o de Articulaciones |
| 9. Nausea o Vómito | | 9. Escalofríos |
| 10. Piel Seca/Rojiza/Resquebrajada | | 10. Nausea o Vómito |
| | | 11. Congestión Nasal |

Sources: *Report of the WHO-China Joint Mission on Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)*, CDC

Cómo se Transmite el Virus

Contacto Persona-a-Persona

- Estando en contacto cercano con alguien que esta enfermo.
- Entrando en contacto con gotas expulsadas cuando una persona infectada tose o estornuda.

Superficies Contaminadas

- Con el COVID-19 *podría* ser posible contagiarse el virus tocando una superficie u objeto que contenga el virus vivo y luego tocándose luego sus ojos, nariz o boca.

Poca Higiene

- No lavarse las manos de forma suficientemente frecuente o prologada.
- No cubrirse al toser o estornudar.

Tome Precauciones para Protegerse

El CDC recomienda tomar las siguientes medidas para reducir su propio riesgo de contraer virus, incluido el COVID-19:

- Evitar el contacto cercano con gente que está enferma (se recomienda mantener 6 pies de distancia o más).
- Evitar tocarse la cara, nariz, ojos, etc.
- Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón por al menos 20 segundos, especialmente luego de sonarse la nariz, toser o estornudar, o haber estado en un lugar público.
- Si no hay agua y jabón disponibles, use desinfectante de manos que contenga al menos 60% de alcohol.
- Hasta donde sea posible, evite tocar cosas –botones de elevadores, picaportes de puertas, etc.- en lugares públicos. Si debe tocar algo, utilice un pañuelo descartable o la manga de su ropa para cubrir su mano o dedo.

Coronavirus & Higiene en el Lugar de Trabajo

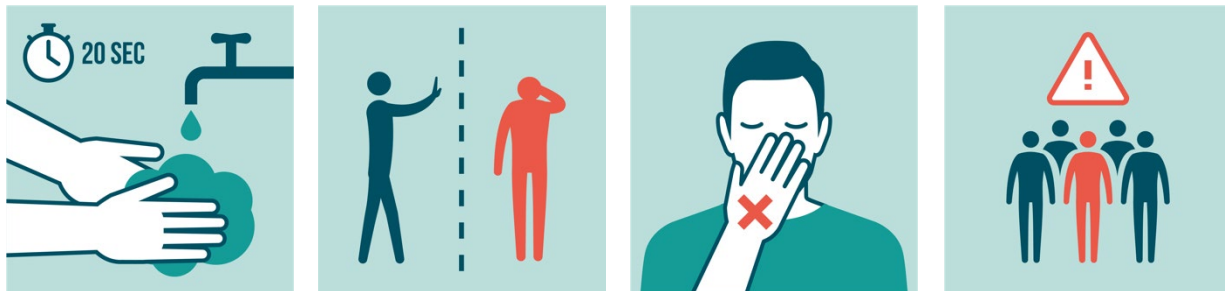
- Lave y desinfecte su hogar y lugar de trabajo para quitar gérmenes. Limpie con un trapo las superficies que toque frecuentemente, incluyendo mesas, picaportes, interruptores de luz, manijas, inodoros, grifos, lavamanos y teléfonos celulares.
- Evite multitudes y mantenga distancia de los demás, especialmente en espacios poco ventilados.
- Evite traslados que no sean esenciales, incluyendo aviones y cruceros.

Factores de Riesgo Personal

Ciertas aspectos de la salud personal de las personas pueden incrementar su riesgo de padecer instancias más severas de COVID-19.

Personas con mayor nivel de riesgo incluyen:

- Adultos Mayores de Edad (el riesgo más alto es en personas de 80 años o más)
- Personas que padecen condiciones médicas crónicas serias, como enfermedades coronarias, diabetes, y enfermedades respiratorias.



COVID-19 Puede Ser Registrable por la OSHA

La Administración de Salud y Seguridad Ocupacional de los Estados Unidos (OSHA) indicó que COVID-19 puede ser una enfermedad factible de ser registrada ("registrable") como parte del registro anual OSHA 300 del empleador, si un empleado fue infectado como resultado de realizar tareas laborales.

Un caso de COVID-19 es factible de ser registrado solamente si reúne todos estos tres criterios:

1. El COVID-19 fue confirmado como parte de los protocolos del CDC en una persona bajo investigación, un caso que se presume dará positivo, o como caso confirmado por un laboratorio.
2. El caso está relacionado con el trabajo según la definición del estándar 29 CFR 1904.5 de la OSHA.

Coronavirus & Higiene en el Lugar de Trabajo

3. El caso involucra uno o más criterios de los registros especificados en el estándar 29 CFR 1904.7 de la OSHA.

Los empleados que hayan contraído un resfrío común o gripe, no son considerados incidentes de los que haya que dar parte a la empresa. Siga los protocolos de su empleador.

Coronavirus & Higiene en el Lugar de Trabajo

Organización: _____ Fecha: _____

Entrenador: _____ Firma del Entrenador: _____

Participantes de la Clase:

Nombre: _____ Firma: _____

Nombre: _____ Firma: _____

Nombre: _____ Firma: _____

Nombre: _____ Firma: _____

Nombre: _____ Firma: _____

Nombre: _____ Firma: _____

Nombre: _____ Firma: _____

Nombre: _____ Firma: _____

Nombre: _____ Firma: _____

Nombre: _____ Firma: _____

Nombre: _____ Firma: _____

Nombre: _____ Firma: _____

Nombre: _____ Firma: _____

Nombre: _____ Firma: _____