

Lista de Control para la Prevención del COVID-19 Guía para la Industria

Última actualización: *8 de mayo de 2020*

El estado de Maine ha adoptado un enfoque por etapas, apoyado en la ciencia, la experiencia en salud pública y la colaboración de la industria, para permitir la apertura segura de las empresas de Maine en el momento adecuado. El plan está disponible en www.maine.gov/covid19/restartingmaine.

Este es uno de varios documentos de orientación para la industria que el estado está elaborando para que las empresas puedan estar preparadas para cumplir con las directrices de salud y reabrir de manera segura. Asegúrese de acompañar este documento con el documento de orientación general que se aplica a todas las industrias, disponible en maine.gov/decd.

Nota importante: Este documento puede ser actualizado a medida que se disponga de información y recursos adicionales.

Orientación general

Empleadores, por favor revisen la guía de los CDC [Prepare a su pequeña empresa y a sus empleados para los efectos del COVID-19](#)

- Sepa dónde encontrar información local sobre el COVID-19 y las tendencias locales de los casos de COVID-19

Prevención y preparación

Distanciamiento físico y buena higiene para prevenir la propagación de la enfermedad

- Mantenga una distancia física de 6 pies para el personal, los clientes y los vendedores.
- Requiera que los empleados usen mascarillas de tela.
 - Las mascarillas de tela están diseñadas para prevenir la transmisión.
 - El punto hasta el cual se recomiendan las mascarillas de tela, las mascarillas y los escudos faciales se basa en la proximidad y la duración del contacto. Consulte las directrices específicas de la industria.
- Requiera que los empleados practiquen una buena higiene de manos. La buena higiene de manos previene la propagación de enfermedades. La mejor higiene de manos es lavarse las manos con frecuencia. Recuérdeles a los empleados que practiquen una buena higiene de manos con el lavado frecuente y la desinfección de las manos, especialmente entre el contacto con un cliente y otro y los artículos de los clientes.

Detección

- Haga a los empleados y clientes las siguientes preguntas para detectar la enfermedad:
 - ¿Ha tenido tos o dolor de garganta?
 - ¿Ha tenido fiebre o se siente afiebrado?
 - ¿Tiene dificultad para respirar?
 - ¿Tiene pérdida del gusto o del olfato?
 - ¿Ha estado cerca de alguien que presentó estos síntomas en los últimos 14 días?
 - ¿Está viviendo con alguien que está enfermo o en cuarentena?
 - ¿Ha estado fuera del estado en los últimos 14 días?
- Con base en la información disponible actualmente y la experiencia clínica, **los adultos mayores y las personas de cualquier edad que tienen afecciones médicas subyacentes graves** podrían estar en mayor riesgo de enfermarse gravemente de COVID-19. Los empleados de mayor riesgo pueden incluir:
 - Personas mayores de 65 años.
 - Personas de todas las edades con afecciones médicas subyacentes, especialmente si no están bien controladas, entre ellas:
 - Personas con enfermedad pulmonar crónica o asma moderada a grave
 - Personas que tienen afecciones cardíacas graves
 - Personas con hipertensión
 - Personas inmunocomprometidas:
 - Muchas afecciones pueden hacer que una persona esté inmunocomprometida, como el tratamiento para el cáncer, el tabaquismo, el trasplante de médula ósea o de órganos, las deficiencias inmunitarias, el VIH o el SIDA mal controlado y el uso prolongado de corticosteroides y otros medicamentos que debilitan el sistema inmunitario
 - Personas con obesidad grave (índice de masa corporal [IMC] de 40 o más)
 - Personas con diabetes
 - Personas con enfermedad renal crónica sometidas a diálisis
 - Personas con enfermedad hepática

Operaciones

- Use afiches para recordar al personal, vendedores y clientes acerca de la higiene de manos y el distanciamiento físico.
- Asegúrese de que los empleados tengan acceso a jabón para manos, mascarillas de tela, guantes, pañuelos desechables, toallas de papel y un basurero designado para desechar los artículos usados.
- Proporcione acceso a las áreas de lavado de manos al personal, los vendedores y los clientes.
- Coloque desinfectante de manos (con al menos 60% de alcohol) en múltiples lugares alrededor de las áreas de trabajo y los espacios públicos.
- Las reuniones cara a cara del personal se deben limitar y respetar el distanciamiento físico.
- Considere los turnos de trabajo escalonados y la ampliación de las horas para reducir el número de personas que trabajan juntas al mismo tiempo, además de espaciar el contacto con los miembros del público.

- Aumente las comunicaciones electrónicas del personal en el lugar de trabajo (textos, correos electrónicos, mensajes instantáneos, llamadas telefónicas) para reducir el contacto directo frecuente.
- Ajuste los tiempos de descanso/comida para limitar el contacto entre los empleados.
- Proporcione recursos y un ambiente de trabajo que promueva la higiene personal, como pañuelos desechables, basureros sin contacto, jabón de manos, desinfectantes de manos a base de alcohol que contengan al menos 60 por ciento de alcohol, desinfectantes y toallas desechables para que los trabajadores limpien sus superficies de trabajo.
- Ventile el espacio de trabajo abriendo puertas y ventanas en la medida de lo posible.
- Desinfecte constantemente los teléfonos, las herramientas compartidas, los dispositivos de escaneo y otros artículos compartidos.
- Desaliente el uso compartido de escritorios, oficinas o teléfonos.
- Evite viajar fuera del estado.
- Los viajes de negocios no esenciales deben limitarse tanto como sea posible. Consulte el sitio web de los CDC de Maine para conocer las recomendaciones de viaje actuales.
- Limite los viajes del personal entre varias ubicaciones.
- Asegúrese de tener un proceso seguro para recibir suministros y otras entregas.
- A efectos de rastreo de contactos, los establecimientos deben mantener un registro que incluya información de contacto de los clientes y del personal que haya tenido una interacción directa y prolongada con ellos. Con base en nuestros conocimientos actuales, un contacto cercano es alguien que estuvo a menos de 6 pies de una persona infectada durante al menos 15 minutos, comenzando desde las 48 horas previas a la aparición de la enfermedad hasta el momento en que el paciente es aislado. Deben permanecer en casa, mantener distanciamiento social y monitorear sus síntomas por 14 días a partir de la última fecha de exposición.

Limpeza y desinfección

Empleadores, por favor revisen la guía de los CDC [Cómo limpiar y desinfectar su establecimiento: Medidas diarias, medidas cuando alguien está enfermo y consideraciones para los empleadores](#)

Limpeie

- Limpie las superficies con agua y jabón. Practique la limpieza rutinaria de las superficies que se tocan con frecuencia. Las superficies de mucho contacto incluyen: Mesas, perillas de puertas, interruptores de luz, mostradores, manijas, escritorios, teléfonos, teclados, inodoros, grifos, fregaderos, etc.

Desinfecte

- Limpie el área o el artículo con agua y jabón u otro detergente si está sucio. A continuación, utilice desinfectante.
- Recomiende el uso de un desinfectante doméstico registrado por la EPA.
- También se pueden utilizar soluciones diluidas de lejía de uso doméstico, si es apropiado para la superficie.
- También se pueden usar soluciones de alcohol con al menos 70% de alcohol.

Superficies blandas: Para superficies blandas como el suelo alfombrado, tapetes y cortinas

- Limpie la superficie con agua y jabón o con limpiadores adecuados para uso en estas superficies.
- Lave los artículos (si es posible) según las instrucciones del fabricante. Utilice la temperatura de agua más caliente que sea apropiada y seque completamente los artículos.

○

- Desinfecte con un desinfectante de uso doméstico registrado por la EPA.

Artículos electrónicos: Para los artículos electrónicos, como tabletas, pantallas táctiles, teclados, controles remotos y cajeros automáticos

- Considere poner una cubierta plástica que se pueda limpiar en los artículos electrónicos.
- Siga las instrucciones del fabricante para la limpieza y desinfección. Si no hay instrucciones, use toallitas o aerosoles con alcohol que contengan al menos 70% de alcohol. Seque bien la superficie.

En caso de enfermedad

- Conozca los signos y síntomas del COVID-19. Sepa qué hacer si el personal se vuelve sintomático en el lugar de trabajo.
- Requiera que los empleados permanezcan en casa y que notifiquen a los administradores del lugar de trabajo cuando estén enfermos (los lugares de trabajo deben proporcionar opciones de licencia por enfermedad no punitivas para permitir que el personal se quede en casa cuando esté enfermo).
- Considere realizar controles de temperatura térmica (opcional)
- Revise, actualice o elabore planes de trabajo para incluir políticas de licencia para personas con síntomas de COVID-19.
- Cuando un empleado se sienta enfermo:
 - Instruya a los empleados para que no vengán a trabajar con síntomas de enfermedad similar al COVID.
 - Los síntomas pueden aparecer 2-14 días después de la exposición al virus.
 - Las personas con estos síntomas o combinaciones de síntomas pueden tener COVID-19:
 - Tos
 - Falta de aire o dificultad para respirar
 - O al menos dos de estos síntomas:
 - Fiebre
 - Escalofríos
 - Temblores repetidos con escalofríos
 - Dolor muscular
 - Dolor de cabeza
 - Dolor de garganta
 - Pérdida reciente del gusto o del olfato
- Cuando un empleado se enferme en el trabajo:
 - Planifique reservar una habitación o espacio donde el empleado se pueda aislar hasta ser transferido a casa o a un centro de atención médica y proporcione una máscara, si está disponible y la tolera.
 - Llame al 911 para obtener orientación/asistencia.
 - Notifique al personal que tuvo contacto con la persona enferma acerca de su posible exposición al COVID-19 en el lugar de

trabajo, pero que se debe mantener la confidencialidad como lo requiere la Ley de Estadounidenses con Discapacidades (ADA).

- Para el regreso al trabajo, esté en conocimiento de la [guía actual de los CDC](#) para los empleados infectados por el COVID
- Los miembros del público que se enferman mientras están en su negocio:
 - Planifique reservar una habitación o espacio donde la persona se pueda aislar hasta ser transferida a casa o a un centro de atención médica y proporcione una máscara, si está disponible y la tolera.
 - Notifique al personal que tuvo contacto con la persona enferma de su posible exposición al COVID-19 en el lugar de trabajo, pero que se debe mantener la confidencialidad como lo requiere la Ley de Estadounidenses con Discapacidades (ADA).

[Para obtener las guías más recientes, visite el sitio web de los CDC de EE. UU.](#)