

COVID-19 Manual para negocios



CORONAVIRUS
UTAH.GOV

Respondiendo a COVID-19 en su negocio

A medida que relajamos las restricciones y ayudamos a la economía, también aumentamos el riesgo de propagación de COVID-19. Debemos abrir de una manera medida y estratégica para proteger tanto la salud de los habitantes de Utah como a nuestra economía.

Nuestro objetivo es mantener su negocio abierto durante la pandemia.

El objetivo del Departamento de Salud de Utah (UDOH) es ayudarle a mantener saludables a sus empleados y a que su negocio esté abierto durante la pandemia. Queremos ayudarle a mantener su lugar de trabajo seguro para los empleados y los clientes.

COVID-19 se propaga muy fácil y rápidamente. Incluso si usted y sus empleados están haciendo todo bien, su negocio puede ver casos de COVID-19. Los tipos de medidas de prevención que tome y la cantidad de COVID-19 en su comunidad también afectarán su negocio. Es fundamental que las comunidades, las familias y las personas tomen todas las medidas necesarias posibles para reducir la propagación del COVID-19.

Las dos cosas más importantes que necesita saber son:

1. Qué hacer si un empleado está expuesto a COVID-19 o sale positivo por el virus.
 2. Cómo proteger sus operaciones, lugar de trabajo y empleados durante la pandemia.
-

COVID-19 es una enfermedad nueva. Cada día aprendemos más sobre COVID-19 y las mejores maneras de evitar que se propague. Sabemos que esto puede dificultar mucho que los dueños de negocios y los empleados sepan qué hacer. Esta guía es un plan paso a paso para proteger su negocio y evitar la propagación de COVID-19. Es importante observar cómo funciona su negocio y hacer un plan para que su lugar de trabajo sea más saludable.

Estas pautas son específicas de COVID-19, pero muchas son buenas ideas para que usted considere implementar como una parte permanente de su plan de negocios. Cuando esté actualizando su plan, tenga en cuenta que el Departamento de Salud de Utah tiene muchos otros recursos para su negocio para ayudarle a mantener a sus empleados saludables y prevenir enfermedades en el futuro. Si está interesado en otras formas en las que podemos ayudar, como llevar las pruebas de detección de salud directamente a su lugar de trabajo sin costo para usted, puede comunicarse con nuestro Equipo de respuesta en el lugar de trabajo o visitar choosehealth.utah.gov/worksites.php para obtener más información.

Nuestro objetivo es mantener abiertos todos los negocios durante la pandemia.

Clientes saludables. Empleados sanos. Economía sana.

- [¿Qué sabemos sobre cómo se transmite COVID-19?](#)
- [¿Cuál es la diferencia entre cuarentena y aislamiento?](#)
- [Precauciones de seguridad para personas que han estado expuestas a alguien con COVID-19](#)

Mantener su negocio abierto si un empleado está expuesto o sale positivo a COVID-19

- [Si un empleado sale positivo a COVID-19, ¿debo cerrar mi negocio?](#)
- [¿Qué sucede si un empleado sale positivo?](#)
- [¿Qué sucede si un empleado se expone a alguien con COVID-19?](#)
- [¿Qué debo hacer si un empleado está expuesto a COVID-19 más de una vez?](#)
- [¿Los empleados deberían presentar evidencia de un resultado negativo de la prueba de COVID-19 antes de regresar al trabajo?](#)
- [Empleados de infraestructura esencial o crítica](#)

Situaciones hipotéticas

Investigaciones de casos y rastreo de contactos

- [¿El Departamento de Salud llamará a mi negocio o agencia si uno de mis empleados sale positivo?](#)
- [¿Existe alguna ley que me exija que proporcione al Departamento de Salud información sobre los empleados que pueden haber estado expuestos o que han dado positivo por COVID-19?](#)
- [¿Cómo protejo la confidencialidad de los empleados durante el rastreo de contactos?](#)
- [¿Qué significa contacto cercano?](#)
- [¿Cuánto tiempo tiene que estar en cuarentena un empleado?](#)
- [¿Cómo determinar cuándo alguien puede terminar la cuarentena](#)

Pruebas

- [¿Son gratuitas las pruebas de COVID-19?](#)
- [¿Cuáles son los tipos de pruebas de COVID-19?](#)
- [La prueba de COVID-19 es más precisa cuando alguien tiene síntomas](#)
- [¿Mis empleados deberían hacerse una prueba de anticuerpos?](#)
- [Si COVID-19 puede ser transmitido por personas sin síntomas, ¿por qué no debería hacer la prueba a todos mis empleados?](#)
- [Si un empleado sale positivo a COVID-19, ¿debo pedir un comprobante médico antes de que el empleado regrese a trabajar?](#)
- [Si un empleado sale negativo a COVID-19, ¿debo pedir un comprobante médico antes de que el empleado regrese a trabajar?](#)
- [Aplicación Healthy Together](#)

Limpieza

- [¿Cuál es la diferencia entre limpiar y desinfectar?](#)
- [Consejos de limpieza para empleados](#)
- [Productos de limpieza](#)
- [Cómo limpiar diferentes superficies](#)
- [Equipo de protección personal \(EPP\) para el personal de limpieza](#)
- [Limpieza después de un caso positivo a COVID-19](#)

Proteja sus operaciones

- [Controles de ingeniería y ventilación](#)
- [Recomendaciones para áreas y espacios específicos en su lugar de trabajo](#)
- [Ausencia por enfermedad.](#)
- [Horarios del personal y trabajo](#)
- [Mantener las operaciones en marcha](#)
- [Juntas y reuniones](#)

Proteja su lugar de trabajo

- [Higiene](#)
- [Mascarillas](#)
- [Espacios físicos](#)
- [Empleados enfermos:](#)
- [Controles de ingeniería y ventilación](#)
- [Proteja el sistema de agua y los dispositivos de su edificio después de un cierre prolongado](#)

Proteja a sus empleados

- [Monitoreo de síntomas](#)
- [Viajes](#)
- [Capacitación](#)
- [Empleados que corren un mayor riesgo de contraer enfermedades graves por COVID-19](#)
- [Ayude a sus empleados](#)
- [Empleados que utilizan el transporte público para ir al trabajo](#)

Recursos

Cientes saludables. Empleados sanos. Economía sana.

La pandemia de COVID-19 ha cobrado un precio tremendo en las personas, las familias, las comunidades y las empresas. La actividad económica y los resultados sanitarios están estrechamente relacionados. Las economías prosperan cuando las personas se sienten y están seguras.

Una de las formas más sencillas de proteger las vidas y los medios de subsistencia es usar una mascarilla. Casi todas las organizaciones médicas y científicas de renombre están de acuerdo en que las mascarillas son una forma eficaz de detener la propagación del COVID-19.¹ Un estudio de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades demostró que las mascarillas no solo protegen a otras personas de la infección con el virus que causa COVID-19, sino que las mascarillas también pueden proteger la persona que la lleva puesta.² El uso de mascarillas reduce el número de casos de COVID-19, aumenta la movilidad del consumidor y aumenta el gasto del consumidor.

La confianza del consumidor está vinculada al número de casos de COVID-19.^{3,4}

La salud y la economía van de la mano. Los estudios demuestran que a medida que aumenta el número de casos de COVID-19, la confianza del consumidor disminuye. Cuando los consumidores se sienten seguros, es más probable que participen en la economía. Las personas que creen que pueden protegerse del virus mientras están en público tienen una mayor confianza como consumidores y es más probable que gasten ingresos discrecionales, especialmente en las industrias más afectadas por la pandemia. Un estudio realizado por Franklin Templeton y Gallup demostró que estas personas tienen el doble de probabilidades de salir a cenar, visitar un gimnasio, visitar un salón de belleza o una peluquería o reservar un vuelo que quienes no se sienten seguros de poder evitar la infección mientras están en público.

Las personas se sienten menos optimistas económicamente y es más probable que sean cautelosas cuando los casos aumentan. Las empresas pueden contribuir a que los consumidores se sientan seguros siguiendo las recomendaciones de salud pública, incluido el apoyo al uso de mascarillas. Los mandatos estatales de uso de mascarillas, anticipando las consecuencias extremas del COVID-19 y la percepción errónea de la gravedad del virus, afectan la confianza del consumidor. Seguir las directrices de salud pública puede y debe estimular el crecimiento económico.

1 <https://pws.byu.edu/covid-19-and-masks>

2 <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/more/masking-science-sars-cov2.html>

3 <https://www.mckinsey.com/business-functions/marketing-and-sales/our-insights/a-global-view-of-how-consumer-behavior-is-changing-amid-covid-19#>

4 <https://news.gallup.com/poll/321485/confidence-avoiding-covid-linked-consumer-behavior.aspx>

Los mandatos de uso de mascarillas tienen un impacto positivo en la economía.⁵

Un estudio reciente de la Escuela de Negocios David Eccles de la Universidad de Utah demostró que los recuentos bajos de casos de COVID-19 y los requisitos de uso de mascarillas tienen un impacto positivo en la actividad del consumidor. Los condados y estados que tienen mandatos de uso de mascarillas tienen niveles más elevados de gasto del consumidor que las áreas que no tienen mandatos de uso de mascarillas. Este mismo estudio determinó que los habitantes de Utah tenían un 13% más de probabilidades de ir a la tienda si los casos de COVID-19 caían un 10%. Los habitantes de Utah también tenían un 51% más de probabilidades de ir a la tienda si todos usaban una mascarilla. La movilidad del consumidor, o el movimiento dentro de una economía, tiene un vínculo directo con la seguridad de los consumidores durante la pandemia. Hasta que una vacuna esté ampliamente disponible, el uso de mascarillas de apoyo es la forma más rápida y eficaz de mantener el crecimiento y la actividad económica.

Usar una mascarilla no solo salva vidas, también ahorra dinero.^{6,7}

Se ha demostrado que los mandatos de uso de mascarillas aumentan el uso de mascarillas, reducen el número de casos nuevos de COVID-19 y salvan vidas. Sin embargo, la mejora de los resultados de salud no es el único beneficio de usar mascarillas. Las personas que viven en estados con mandatos de uso de mascarillas para los empleados eran más propensas a confiar en que podrían protegerse del COVID-19, lo que genera una mayor confianza del consumidor. Un análisis económico de Goldman Sachs encontró que el uso universal de mascarillas en los EE. UU. podría prevenir la necesidad de cierres y reducir las pérdidas económicas de hasta \$1 billón o aproximadamente el 5% del producto interno bruto de EE. UU.

Las personas también se beneficiarían económicamente con el uso de mascarillas. Los economistas han demostrado que a medida que cae el Producto interno bruto (PBI), los consumidores ven precios más altos por los bienes y servicios. Los empleos también desaparecen en tiempos de recesión económica. Goldman Sachs estima que si el uso universal de mascarillas evita una pérdida del 5% del PIB, los estadounidenses ahorrarían aproximadamente \$3,000 por persona.

5 <https://s3-us-west-2.amazonaws.com/marriner-wpmedia/wp-content/uploads/2020/11/SeegertGaulinYangNavarroSanchez2020-web.pdf>

6 <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/more/masking-science-sars-cov2.html>

7 <https://www.goldmansachs.com/insights/pages/face-masks-and-gdp.html>

¿Qué sabemos sobre cómo se transmite el COVID-19?

Todavía tenemos mucho que aprender sobre COVID-19. Por lo que sabemos en este momento sobre el virus y sobre coronavirus similares, COVID-19 se transmite más fácilmente por contacto cercano con alguien que tiene el virus (dentro de unos 6 pies). A veces, se puede propagar por transmisión aérea⁸.

El virus se transmite por gotitas respiratorias. La transmisión aérea significa que una infección se puede propagar por pequeñas gotas y partículas que han permanecido en el aire durante mucho tiempo o en largas distancias (más de 6 pies). Algunos virus y bacterias, como la tuberculosis, parecen propagarse más fácilmente a través de la transmisión aérea. La razón por la que los científicos e investigadores creen que COVID-19 no se transmite principalmente por transmisión aérea se basa en las tasas de infección de COVID-19, ya que se propaga rápidamente por todo el mundo. Sabemos que una cantidad significativa de casos de COVID-19 se encuentran en personas asintomáticas (personas que no tienen ningún síntoma), por lo que si el virus se propagó fácilmente a través de la transmisión aérea, los científicos creen que habría habido muchos más casos de COVID-19 a principios de 2020. Estos datos indican que el COVID-19 se propaga principalmente por contacto cercano en distancias más cortas.



Sin embargo, la transmisión aérea puede ocurrir en circunstancias especiales:

- **En espacios cerrados.** Las personas contrajeron el virus si estuvieron expuestas en un espacio cerrado a alguien que tenía el virus o si estuvieron en el espacio cerrado poco después de que la persona infectada se fuera.
- **Exposición a partículas respiratorias durante largos períodos de tiempo.** Algunas actividades ponen más gotas respiratorias en el aire, como cantar, gritar y hacer ejercicio. Cuando realiza estas actividades con otras personas, significa que todos están poniendo más gotas respiratorias en el aire de lo que normalmente harían. Especialmente si las personas no usan mascarillas en espacios cerrados durante estas actividades. Las personas contrajeron el virus si se encontraban en entornos como estos que aumentaban la cantidad de gotitas respiratorias en el aire.
- **Ventilación o manejo de aire inadecuados.** Las personas contrajeron el virus si estuvieron expuestas en ambientes que tenían poca ventilación.



Las intervenciones recomendadas (como el uso de mascarillas, distanciamiento físico, limpieza y desinfección y una buena higiene de manos) parecen ser suficientes para prevenir la transmisión aérea de COVID-19. Es posible que una persona contraiga COVID-19 al tocar una superficie u objeto que tenga el virus y luego tocarse la boca, la nariz o los ojos. No se cree que esta sea la forma principal en que se propaga el virus. Todavía estamos aprendiendo muchas cosas sobre COVID-19 y cómo se propaga.

⁸ <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/more/scientific-brief-sars-cov-2.html>

¿Cuál es la diferencia entre la cuarentena y el aislamiento?

La [cuarentena](#) es para personas que pueden haber estado expuestas a COVID-19, pero que aún no están enfermas. El [aislamiento](#) es para personas que están enfermas o que tienen síntomas de COVID-19.

Cuarentena

Debe ponerse en cuarentena si estuvo expuesto a COVID-19. Esto significa que estuvo en contacto cercano con alguien que tiene COVID-19 mientras esa persona era contagiosa. El contacto cercano⁹ significa:

- Estuvo a menos de 6 pies de alguien que tiene el virus durante un total acumulado de 15 minutos o más en un período de 24 horas.
- Cuidó a alguien en casa que está enfermo con COVID-19.
- Tuvo contacto físico directo con la persona que tiene COVID-19 (la abrazó o besó).
- Compartió utensilios para comer o beber con la persona que tiene COVID-19.
- La persona que tiene COVID-19 estornudó, tosió o de alguna manera propagó gotitas respiratorias.



La cuarentena le mantiene alejado de los demás para que no infecte a otra persona sin saberlo. Los síntomas de COVID-19 pueden aparecer 2-14 días después de la exposición. Es por eso que debe ponerse en cuarentena durante 14 días a partir de la última fecha de exposición, ya que puede tardar 14 días en enfermarse. Esto significa que puede transmitir el virus durante 14 días después de haber estado expuesto. Es por eso que una cuarentena de 14 días sigue siendo la mejor y más eficaz forma de proteger a otras personas de la exposición al virus. Sin embargo, tener que estar en cuarentena durante 14 días cada vez que se expone al virus es una preocupación para muchas familias. La pandemia ha tenido un impacto económico en familias y empleadores.

A medida que aprendemos más sobre COVID-19, la salud pública puede ofrecer alternativas para aquellos que no puedan ponerse en cuarentena durante 14 días. Si bien estas alternativas no son la mejor manera de proteger a las personas del virus, equilibran la reducción de la carga para las personas y las familias con una pequeña posibilidad de propagación del virus. Puede obtener más información sobre por qué se realiza este cambio en <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/quarantine.html>.

Puede finalizar la cuarentena:

- **El día 10 sin pruebas.** Si no tiene síntomas de COVID-19, puede finalizar la cuarentena 10 días después de la última vez que tuvo contacto cercano con la persona que salió positiva.
- **El día 7 con resultado de prueba negativo.** Puede hacerse la prueba el día 7. Si su prueba es negativa y no tiene ningún síntoma de COVID-19, puede finalizar la cuarentena. Debe esperar al menos 7 días después de su exposición para hacerse la prueba. La prueba puede ser una [PCR](#) o una [prueba rápida de antígenos](#). Debe continuar en cuarentena hasta que obtenga los resultados de su prueba.



⁹ <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/quarantine.html>

¹⁰ <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/php/contact-tracing/contact-tracing-plan/appendix.html#contact>

Estas recomendaciones NO se aplican a las personas que viven con alguien que tiene COVID-19 o en entornos de cuidado colectivo (como un centro de atención a largo plazo, un centro correccional o una vivienda colectiva).

- Si vive con alguien que ha salido positivo en la prueba de COVID-19, debe estar en cuarentena durante 10 días, incluso si su resultado es negativo.
- Si vive o trabaja en un entorno de vida congregado y estuvo expuesto al COVID-19, debe estar en cuarentena durante 10 días.
- Los centros de atención a largo plazo seguirán una cuarentena de 14 días para los empleados y los residentes porque la posibilidad de propagación y enfermedad grave es muy alta.

Si finaliza la cuarentena antes de tiempo utilizando una de estas alternativas:

- Estar atento a los síntomas hasta que hayan pasado 14 días después de su exposición. Si termina la cuarentena antes de los 14 días, es importante que siga revisando los síntomas. Existe una pequeña posibilidad de que aún pueda contraer COVID-19.
- Si tiene síntomas, debe aislarse de inmediato. Llame a un proveedor de atención médica y hágase la prueba de COVID-19, incluso si salió negativo a COVID-19 antes en su período de cuarentena.
- Use una mascarilla, manténgase al menos a 6 pies de distancia de los demás, lávese las manos con frecuencia, evite las multitudes y tome otras medidas para prevenir la propagación del COVID-19.

Síntomas de COVID-19



Fiebre

(temperatura de 100.4 °F o 38 °C o más alta, o sensación febril)



Tos



Falta de aliento



Disminución de los sentidos del olfato y/o gusto



Ardor de garganta



Dolor y malestar muscular

Durante la cuarentena, quédese en casa y lejos de otras personas tanto como sea posible. No debe ir al trabajo, la escuela, actividades extracurriculares, servicios religiosos, reuniones familiares u otras actividades. Si debe salir de su casa para comprar artículos esenciales como alimentos o para buscar atención médica, es muy importante que tome precauciones de seguridad adicionales para no transmitir el virus a otras personas.



Espere 7 días después de haber estado expuesto para hacerse la prueba de COVID-19.

Esto permite que el virus se acumule con suficiente cantidad en el cuerpo para que la prueba lo detecte. Si se enferma o tiene síntomas de COVID-19 mientras está en cuarentena, debe aislarse y llamar a un proveedor de atención médica de inmediato. Debe hacerse la prueba de COVID-19.

Si elige no someterse a la prueba o vive con alguien que tiene COVID-19, puede finalizar la cuarentena 10 días después de la última vez que estuvo cerca de la persona que tiene COVID-19.

Si vive con alguien que sale positivo en la prueba de COVID-19, usted debe estar en cuarentena durante al menos 10 días

Usted tiene un riesgo mucho mayor de infectarse con el virus. No finalice la cuarentena antes de los 10 días, incluso si la prueba es negativa. Mantenerse aislado de las personas que tienen COVID-19 y viven en su hogar puede ser muy difícil. Esto significa que es posible que deba permanecer en cuarentena por más de 10 días si no puede mantenerse alejado de la persona que estaba enferma. Cada vez que entre en contacto cercano con la persona que salió positiva mientras está infecciosa, su cuarentena de 10 días comienza de nuevo.

Un trabajador de salud pública también puede intentar comunicarse con usted si estuvo expuesto al COVID-19. Esto se llama [rastreo de contactos](#). Un trabajador de salud pública puede llamarlo o enviarle un mensaje de texto o correo electrónico.

Aislamiento

Si tiene síntomas de COVID-19 o salió positivo en la prueba, debe aislarse. Esto significa quedarse en casa, salvo para recibir atención médica. Debe aislarse hasta que:

- Esté sin fiebre durante 24 horas (esto significa que no usó medicamentos para bajar la fiebre) y
- sus síntomas respiratorios han mejorado durante 24 horas y
- han pasado al menos 10 días desde que se enfermó por primera vez.
- Si no tuvo síntomas, debe aislarse durante 10 días a partir del día en que le realizaron la prueba.



Y



Sin Medicamentos



Si salió positivo a COVID-19, trate de permanecer en una habitación diferente en su hogar de otras personas. También debe intentar usar un cuarto de baño diferente al de otras personas. Si no puede quedarse en una habitación diferente o usar un cuarto de baño diferente, manténgase lo más alejado posible de otras personas en su hogar. Use una mascarilla si tiene que estar cerca de otras personas. No comparta artículos personales como tazas, platos o toallas. Limpie las superficies que se tocan con frecuencia (teléfonos, perillas de puertas, interruptores de luz, asas de inodoro, asas de fregadero, encimeras, y todo lo que contenga algún metal).

Usted es contagioso y puede transmitir el virus a otras personas comenzando hasta 2 días antes de que tuviera los primeros síntomas hasta que termine su período de aislamiento. Si nunca tuvo síntomas, es contagioso a partir de 2 días antes del día en que le hicieron la prueba de COVID-19. Cualquiera que haya estado en contacto cercano con usted durante este tiempo debe ponerse en cuarentena.

Si usted sale positivo a COVID-19, todas las personas que viven en su casa deben ponerse en cuarentena durante 10 días a partir de la última vez que estuvieron en contacto cercano con usted durante el aislamiento.

Un trabajador de salud pública también intentará comunicarse con usted si sale positivo para realizar una [investigación de caso](#). A veces, la gente llama a esto rastreo de contactos. Un trabajador de salud pública puede llamarlo o enviarle un mensaje de texto o correo electrónico.



Precauciones de seguridad para personas que han estado expuestas a alguien con COVID-19

- Revise los síntomas de COVID-19 todos los días, incluida la temperatura si es posible. Si no tiene un termómetro, revise su piel para ver si se siente caliente o se ve roja. Puede descargar un folleto útil llamado *What to do if you are on quarantine or isolation for COVID-19* (Qué hacer si está en cuarentena o aislamiento por COVID-19) en https://coronavirus-download.utah.gov/International-Language-Resources/Spanish/Care_Booklet_Spanish_FIN.pdf.
- Quédese en casa y lejos de otras personas tanto como sea posible. No vaya a la escuela, el trabajo, actividades extracurriculares, servicios religiosos, reuniones familiares u otras actividades hasta que termine la cuarentena.
- Use una mascarilla si debe salir de su casa para hacer diligencias esenciales, como comprar alimentos o recibir atención médica. Salga de su casa solo si es necesario.
- Limite el número de visitantes a su hogar. Esto es especialmente importante si usted o alguien con quien vive tiene un mayor riesgo de contraer una enfermedad grave por COVID-19.
- Limpie las superficies que se tocan con frecuencia (teléfonos, perillas de puertas, interruptores de luz, asas de inodoro, asas de fregadero, encimeras, y todo lo que contenga algún metal).
- Lávese las manos con agua y jabón con frecuencia. Si no hay agua y jabón disponibles, use un desinfectante para manos a base de alcohol que contenga al menos 60% de alcohol.
- Abra las ventanas tanto como pueda para mejorar la ventilación y aumentar los intercambios de aire en las habitaciones.
- No comparta alimentos ni utensilios con otras personas.
- No comparta artículos personales como un cepillo de dientes con otras personas.



Mantener su negocio abierto si un empleado está expuesto o sale positivo a COVID-19

El COVID-19 se está extendiendo en muchas comunidades de Utah. Esto significa que los empleados corren el riesgo de estar expuestos al COVID-19 en sus hogares, en la comunidad o en el trabajo. Es importante que todos hagan su parte para ayudar a frenar la propagación del COVID-19.

Si sigue la guía de salud pública, es más probable que mantenga a sus empleados seguros y su negocio abierto. Si uno de sus empleados sale positivo a COVID-19, no significa que haya hecho algo mal. Tampoco significa que su negocio necesariamente haya hecho algo mal. Lo más importante es evitar que el virus se propague en su lugar de trabajo.



Si tiene preguntas sobre qué hacer después de que un empleado esté expuesto a COVID-19 o tenga un resultado positivo, envíe un correo electrónico al Equipo de respuesta del lugar de trabajo del Departamento de Salud de Utah a covidresponse@utah.gov o llame a su departamento de salud local. Puede encontrar su departamento de salud local en <https://ualhd.org/>.



Si un empleado sale positivo a COVID-19, ¿debo cerrar mi negocio?

No. En la mayoría de los casos, no necesita cerrar su negocio. Es posible que deba cerrar temporalmente una sección de su negocio para limpiar el área donde trabajaba el empleado, pero la mayoría de los negocios pueden permanecer abiertos.

¿Qué sucede si un empleado sale positivo para COVID-19?

Si un empleado sale positivo para COVID-19, debe aislarse de inmediato. Esto significa que el empleado debe permanecer en casa y alejado de otras personas tanto como sea posible. El empleado no debe venir a trabajar.

La persona que salió positivo en la prueba debe aislarse hasta que:

- esté libre de fiebre durante 24 horas, y
- sus síntomas respiratorios han mejorado durante 24 horas, y
- han pasado al menos 10 días desde que se enfermó por primera vez.
- Si la persona no presenta síntomas, debe aislarse durante 10 días a partir del día en que se le realizó la prueba.

Cualquier persona que haya estado en contacto cercano con una persona que tiene COVID-19 hasta 2 días antes de que presentara los síntomas se considera expuesta y debe ponerse en cuarentena. Incluso si la persona que tiene COVID-19 no tuvo ningún síntoma, es infecciosa hasta 2 días antes de la prueba. Contacto cercano significa que alguien estuvo más cerca de 6 pies o 2 metros (aproximadamente 2 longitudes de brazo) de una persona que tiene COVID-19 por un total de 15 minutos o más en un período de 24 horas.



El departamento de salud llamará al empleado para realizar una investigación del caso y localizar los contactos. La investigación de un caso ayuda a la salud pública a determinar cómo una persona pudo haber estado expuesta al virus. También puede ayudar a descubrir quiénes más pueden estar en riesgo de contraer COVID-19. El departamento de salud le preguntará al empleado con quién pudo haber estado en contacto cercano mientras era contagioso. El departamento de salud puede pedirle a la persona que informe a sus contactos cercanos y decirles que entren en cuarentena o el departamento de salud puede contactar a estas personas directamente.



¿Se hará público si uno de mis empleados sale positivo a COVID-19?

El resultado de la prueba de un empleado se considera información de salud privada y la salud pública la mantiene confidencial. Todos los resultados de las pruebas deben informarse al Departamento de Salud de Utah y al Departamento de salud local en el distrito donde vive el empleado.

La salud pública solo comparte los nombres de los empleados que salen positivos a COVID-19 con un empleador si es necesario encontrar a otros que puedan haber estado expuestos al virus. No se comparte el nombre de ningún empleado ni el resultado de la prueba públicamente, y tampoco con los medios de comunicación.

Solo en raras ocasiones el Departamento de Salud necesita emitir una declaración pública sobre una posible exposición o brote de COVID-19. Si esto sucede, el Departamento de Salud trabajará de cerca con usted antes de emitir una declaración pública.

Si un empleado sale positivo a COVID-19, ¿debo mantenerlo en la nómina?

La [Ley de Respuesta al Coronavirus de Families First](#) requiere que los empleadores otorguen a los empleados [licencia por enfermedad pagada](#) o licencia familiar y médica ampliada por razones relacionadas con COVID-19. Los empleadores privados con menos de 500 empleados obtienen créditos fiscales por el costo de darles a los empleados ausencias pagadas por razones relacionadas con COVID-19.



¿Qué sucede si un empleado está expuesto a COVID-19?

Una cuarentena de 14 días sigue siendo la mejor y más eficaz forma de proteger a otras personas de la exposición al virus. Sin embargo, tener que ponerse en cuarentena durante 14 días cada vez que se expone al virus es una preocupación para muchas familias y empleadores.

A medida que aprendemos más sobre COVID-19, la salud pública puede ofrecer alternativas para aquellos que no puedan ponerse en cuarentena durante 14 días.

Si bien estas alternativas no son la mejor manera de proteger a las personas del virus, se basan en datos y ciencia emergentes.^{11,12,13,14,15,16,17} Las directrices también equilibran la reducción de la carga sobre las personas y los empleadores con una pequeña posibilidad de propagación del virus.

La guía asume que todos los empleadores y empleados están cumpliendo con los requisitos estatales de uso de mascarillas, que requieren que todos los empleados y contratistas usen una mascarilla mientras trabajan.¹⁸

Puede obtener más información sobre por qué se realiza este cambio en <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/more/scientific-brief-options-to-reduce-quarantine.html>.

Esta guía de cuarentena no se aplica a los contactos del hogar ni a los entornos de cuidados colectivos (como un centro de cuidados a largo plazo o un centro correccional). Los empleados esenciales pueden seguir cumpliendo la guía esencial de cuarentena para empleados que se encuentra en la página 20.

Directrices para la cuarentena de COVID-19 para escuelas en Utah, antes y ahora

Antes	Ahora	Lo que hemos aprendido
Regreso al trabajo después de una cuarentena de 14 días para cualquier persona que haya estado expuesta a alguien que salió positivo a COVID-19.	<p>Puede finalizar la cuarentena si no presenta síntomas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • El día 10 sin pruebas. • El día 7 con resultado de prueba negativo. <p>Los contactos del hogar y aquellos que viven o trabajan en un entorno de cuidado colectivo DEBEN permanecer en cuarentena durante 10 días, incluso si el resultado de la prueba es negativo.</p> <p>1. Los empleados de infraestructura esencial o crítica pueden continuar observando los protocolos de cuarentena para empleados esenciales que se encuentran en la página 20.</p>	<p>Usar una mascarilla reduce el riesgo de COVID-19.^{19,20,21}</p> <p>Las personas con COVID-19 generalmente desarrollan síntomas entre 5 y 6 días después de la infección.²² Aproximadamente el 75% de las personas desarrollarán síntomas dentro de los 7 días posteriores a la exposición. Aproximadamente el 95% de las personas desarrollarán síntomas dentro de los 12 días posteriores a la exposición.^{23,24,25,26}</p> <p>Se estima que el riesgo de transmisión residual posterior a la cuarentena después de 10 días es de aproximadamente el 1% con un límite superior de aproximadamente el 10%. Se estima que el riesgo residual de transmisión posterior a la cuarentena a los 7 días es de aproximadamente el 5% con un límite superior de aproximadamente el 12%.²⁷</p>

11 <https://www.medrxiv.org/content/10.1101/2020.08.21.20177808v3>

12 <https://bmjopen.bmj.com/content/10/8/e039652>

13 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7217033/>

14 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7014672/>

15 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7081172/>

16 <https://www.cdc.gov/mmwr/volumes/69/wr/mm6944e1.htm>

17 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7217033/>

18 <https://coronavirus.utah.gov/utah-health-guidance-levels/>

19 <https://pws.byu.edu/covid-19-and-masks>

20 <https://www.pnas.org/content/117/36/21851>

21 <https://jamanetwork.com/journals/jama/fullarticle/2768532>

22 <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/who-china-joint-mission-on-covid-19-final-report.pdf>

23 <https://www.acpjournals.org/doi/10.7326/M20-0504>

24 <https://www.cdc.gov/mmwr/volumes/69/wr/mm6913e1.htm>

25 <https://bmjopen.bmj.com/content/10/8/e039652>

26 <https://bmjopen.bmj.com/content/10/8/e039856>

27 <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/more/scientific-brief-options-to-reduce-quarantine.html>

Un empleado que está expuesto al COVID-19 puede finalizar la cuarentena:



- **El día 10 sin pruebas.** Si los empleados no tienen síntomas de COVID-19, pueden finalizar la cuarentena 10 días después de la última vez que tuvieron contacto cercano con la persona que dio positivo.
- **El día 7 con resultado de prueba negativo.** Los empleados pueden hacerse la prueba el día 7. Los empleados pueden finalizar la cuarentena si su prueba es negativa y no tienen ningún síntoma de COVID-19. Los empleados deben esperar al menos 7 días después de la exposición para hacerse la prueba. La prueba puede ser una PCR o una prueba rápida de antígenos. Los empleados deben continuar en cuarentena hasta que reciban los resultados de sus pruebas.

Estas recomendaciones NO se aplican a las personas que viven con alguien que tiene COVID-19 o en entornos de cuidado colectivo (como un centro de atención a largo plazo, un centro correccional o una vivienda colectiva).

- Si vive con alguien que ha salido positivo en la prueba de COVID-19, debe estar en cuarentena durante 10 días, incluso si su resultado es negativo.
- Si vive o trabaja en un entorno de vida colectiva y estuvo expuesto al COVID-19, debe estar en cuarentena durante 10 días, incluso si la prueba es negativa.
- Los centros de atención a largo plazo continuarán siguiendo una cuarentena de 14 días para empleados y residentes porque este es un entorno de muy alto riesgo de propagación y enfermedad grave por COVID-19.

Si los empleados terminan la cuarentena antes de tiempo por medio de una de estas alternativas, deben estar atentos a los síntomas hasta que hayan pasado 14 días después de la exposición. Es importante que sigan revisando síntomas y tomen las precauciones de seguridad adicionales que se encuentran en la página 11. Existe una pequeña posibilidad de que el empleado aún pueda contraer COVID-19. Si los empleados presentan síntomas, deben aislarse en casa y llamar a su proveedor de atención médica, y es posible que deban hacerse la prueba nuevamente.

Si un empleado decide no hacerse la prueba después de haber estado expuesto a COVID-19, ¿cuánto tiempo tiene que permanecer en cuarentena?

Los empleados que estuvieron expuestos al COVID-19 **en el trabajo** y eligen NO hacerse la prueba del COVID-19, deben ponerse en cuarentena en su hogar durante 10 días a partir del último día de exposición.



Si un empleado vive con alguien que salió positivo en la prueba de COVID-19, ¿cuánto tiempo tiene que permanecer en cuarentena?

Los empleados que viven con alguien que salió positivo en la prueba se denominan contactos domésticos. **Los contactos domésticos tienen un riesgo mucho mayor de infectarse con el virus.**

Los empleados que son un contacto doméstico deben permanecer en cuarentena durante 10 días a partir del último día de exposición con la persona que salió positiva. El empleado debe terminar toda la cuarentena de 10 días, incluso si no presenta síntomas o tiene una prueba negativa. No puede finalizar la cuarentena antes de los 10 días.

Mantenerse aislado de las personas que tienen COVID-19 y viven en su hogar puede ser muy difícil. Las personas que viven con alguien que salió positivo en la prueba de COVID-19 pueden tener exposiciones continuas y es posible que deban permanecer en cuarentena por más de 10 días. La cuarentena comienza de nuevo para el contacto en el hogar cada vez que entra en contacto cercano con la persona que salió positiva mientras es contagiosa.



¿Un empleador puede exigir que el empleado se ponga en cuarentena durante los 10 días completos en lugar de realizar la prueba y salir de la cuarentena después de 7 días?

Sí, un empleador puede exigir que un empleado que estuvo expuesto a COVID-19 se ponga en cuarentena durante al menos 10 días en lugar de permitir que el empleado regrese al trabajo si su prueba es negativa al menos 7 días después de su exposición.

El departamento de salud pública recomienda a los empleadores que permitan a sus empleados permanecer en cuarentena durante al menos 10 días siempre que sea posible. Si un empleador puede hacerlo, se recomienda que permitan que los empleados se pongan en cuarentena durante los 14 días completos. Una cuarentena de 14 días sigue siendo la opción más segura porque puede desarrollar COVID-19 hasta 14 días después de haber estado expuesto al virus.



Si un empleado no usa una mascarilla o solo usaba un protector facial, ¿cuánto tiempo debe permanecer en cuarentena?

Estas pautas asumen que las empresas están haciendo cumplir los requisitos estatales de uso de mascarillas y que todos los empleados usan correctamente una mascarilla facial mientras están en el trabajo. La ciencia es clara, las mascarillas ayudan a prevenir la propagación de COVID-19.

Independientemente de si el empleado usaba una mascarilla en el momento en que estuvo expuesto, puede terminar la cuarentena:

- El día 10 sin pruebas.
- El día 7 con resultado de prueba negativo.



¿Qué debo hacer si un empleado está expuesto a COVID-19 más de una vez?²⁸

El COVID-19 se está extendiendo en muchas comunidades de Utah. Esto significa que los empleados pueden estar expuestos a la COVID-19 muchas veces.

Si los empleados vuelven a estar expuestos a la COVID-19 (una nueva exposición) dentro de los 90 días posteriores a la prueba positiva para COVID-19.

Los empleados que no presentan síntomas de COVID-19 no necesitan ponerse en cuarentena y pueden ir a trabajar. No necesitan hacerse nuevamente la prueba para COVID-19. También deben seguir estas pautas durante 14 días a partir de la fecha de su última exposición:

- Tomar su temperatura antes de entrar al lugar de trabajo. Verificar si tiene síntomas de COVID-19 todos los días.
- Usar una mascarilla cuando estén cerca de personas con las que no viven.
- Si el empleado se enferma o tiene síntomas de COVID-19, debe aislarse durante al menos 10 días después del inicio de los síntomas y llamar a un médico o proveedor de atención médica para determinar si debe hacerse la prueba de COVID-19 de nuevo. Incluso si el empleado sale negativo en la prueba de COVID-19, debe tomar precauciones de seguridad adicionales durante 14 días después de su exposición.

Si un empleado vuelve a estar expuesto (una nueva exposición) y han pasado más de 90 días desde que dio positivo para COVID-19.

Los empleados deben ponerse en cuarentena. Si se enferman o tienen síntomas mientras están en cuarentena, deben aislarse de inmediato, llamar a un médico o proveedor de atención médica y hacerse la prueba de COVID-19 nuevamente.

Si un empleado que salió negativo antes y completó la cuarentena está expuesto nuevamente al virus (una nueva exposición), debe entrar DE NUEVO en cuarentena.

Los empleados pueden regresar al trabajo después de terminar su cuarentena. Si se enferman o tienen síntomas durante la cuarentena, deben aislarse de inmediato, llamar a un médico o proveedor de atención médica y hacerse la prueba de COVID-19.



²⁸ <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/php/contact-tracing/contact-tracing-plan/contact-tracing.html>

¿Los empleados deben presentar evidencia de un resultado negativo de la prueba de COVID-19 antes de regresar al trabajo?

Los estudios muestran que las personas pueden salir positivas mucho tiempo después de ser infecciosas. Esto significa que una persona que alguna vez tuvo COVID-19 aún podría salir positiva, aunque ya no pueda transmitir el virus a otras personas. Esto dificulta que los empleados con un resultado positivo sepan cuándo pueden volver a trabajar si su empleador requiere un resultado negativo de la prueba. Los empleados pueden no tener seguro médico, acceso a un proveedor de atención médica o los recursos financieros para obtener un comprobante médico o un resultado negativo de la prueba.

No debe pedir a los empleados que están enfermos por un resultado de la prueba de COVID-19, un comprobante médico o un comprobante del Departamento de Salud que demuestre que están enfermos, que son elegibles para la ausencia por enfermedad o para regresar al trabajo. Esto impone una carga para los sistemas de salud y la salud pública. Si un empleado de salud pública le ha dicho a un empleado que puede terminar con el aislamiento y que se siente bien, no hay razón para quedarse en casa y no trabajar.

Los empleados que deseen regresar al trabajo antes de que finalice su cuarentena de 10 días deben hacerse la prueba el día 7 de su cuarentena. Los empleadores pueden requerir que los empleados presenten evidencia de una prueba de COVID-19 negativa.

Los empleadores no necesitan un comprobante médico para obtener los créditos fiscales en virtud de la [Ley de Respuesta al Coronavirus de Families First](#).



Mi empleador no me permitirá volver a trabajar a menos que tenga una carta del departamento de salud que indique que he terminado con el aislamiento o la cuarentena. ¿Qué tengo que hacer?

Puede enviar un correo electrónico al equipo de seguimiento de contactos del Departamento de Salud de Utah a contact.tracing@utah.gov. También puede comunicarse con su departamento de salud local. Puede encontrar una lista de los departamentos de salud locales en Utah en <https://ualhd.org/>.



Empleados de infraestructura esencial o crítica

Hay ciertas situaciones en las que los empleados que han estado expuestos al COVID-19 pueden necesitar seguir trabajando hasta que se enfermen o tengan síntomas de COVID-19. Estos son empleados esenciales con trabajos en sectores que son críticos para que el estado pueda proporcionar servicios esenciales para todos los habitantes de Utah. Los empleados de infraestructura esencial o crítica trabajan en sectores o industrias que necesitamos para la salud pública, la seguridad y el mantenimiento de nuestras comunidades.

Los 16 sectores esenciales de infraestructura crítica:²⁹



²⁹ <https://www.cisa.gov/identifying-critical-infrastructure-during-covid-19>

¿Qué debo hacer si un empleado esencial sale positivo a COVID-19?

La orientación sobre qué hacer si un empleado sale positivo a COVID-19 es la misma para todos los empleados, incluidos los empleados esenciales.

Si un empleado sale positivo para COVID-19, debe aislarse de inmediato. Esto significa que el empleado debe permanecer en casa y alejado de otras personas tanto como sea posible. El empleado no debe venir a trabajar.

La persona que salió positiva en la prueba debe aislarse hasta que:

- esté libre de fiebre durante 24 horas,
- sus síntomas respiratorios han mejorado durante 24 horas y
- han pasado al menos 10 días desde que se enfermó por primera vez.
- Si la persona no presenta síntomas, debe aislarse durante 10 días a partir del día en que se le realizó la prueba.

Las personas que han estado en contacto cercano con alguien que sale positivo para COVID-19 tienen un mayor riesgo de infectarse e infectar a otros. Contacto cercano significa que alguien estuvo más cerca de 6 pies o 2 metros (aproximadamente 2 longitudes de brazo) de una persona que tiene COVID-19 por un total de 15 minutos o más en un período de 24 horas. Cualquiera que haya estado en contacto cercano con la persona que salió positiva a COVID-19 debe estar en cuarentena.

Usted es contagioso y puede transmitir el virus a otras personas comenzando hasta 2 días antes de que tuviera los primeros síntomas hasta que termine su período de aislamiento. Incluso si la persona que tiene COVID-19 no tuvo ningún síntoma, es infecciosa hasta 2 días antes de la prueba. Cualquiera que haya estado en contacto cercano con usted durante este tiempo debe ponerse en cuarentena.



**Por un total de
15 Minutos**

¿Qué debo hacer si un empleado esencial está expuesto a alguien con COVID-19?

Los CDC tienen excepciones para la cuarentena para empleados esenciales que han estado expuestos al COVID-19. Puede estudiar esta guía en <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/critical-workers/implementing-safety-practices.html>.



Si tiene suficiente personal para permitir que los empleados esenciales se pongan en cuarentena, el empleado no debe presentarse al trabajo. **Los empleados esenciales pueden continuar trabajando después de su exposición siempre que no presenten síntomas y sigan las precauciones de seguridad para prevenir la propagación del COVID-19.**

Estas precauciones de seguridad son:

Estas precauciones de seguridad son:

- **Examinar al empleado para detectar síntomas.** Tome la temperatura del empleado y verifique los síntomas de COVID-19 antes de cada turno de trabajo.
- **Pídale al empleado que monitoree por sí mismo los síntomas durante su turno de trabajo.**
- **El empleado debe usar una mascarilla** en todo momento en el lugar de trabajo durante 14 días después de la última exposición. Las mascarillas deben usarse correctamente, y deben cubrir la nariz y la boca del empleado. Las caretas faciales no sustituyen a una mascarilla.
- **Envíe a los empleados a casa si se enferman mientras trabajan.**
- **El empleado debe mantenerse a 6 pies de distancia de otras personas y practicar el distanciamiento físico tanto como sea posible** en el lugar de trabajo. Cambie los diseños de las estaciones de trabajo para asegurarse de que todos los empleados se mantengan al menos a 6 pies o 2 metros de distancia.
- **Limpie y desinfecte todas las áreas** como oficinas, baños, áreas comunes y equipos electrónicos compartidos con frecuencia. Los empleados que hayan estado expuestos a un contacto cercano no deben compartir auriculares u otros objetos que puedan usar con la boca o la nariz.
- **Trabaje con el personal de mantenimiento para mejorar la ventilación** aumentando los intercambios de aire en los espacios.
- **Cierre áreas comunes como salas de descanso** donde los empleados puedan estar en grupos. Los empleados deben escalonar los descansos y no compartir alimentos o utensilios.



Los empleados esenciales deben actuar como si estuvieran en cuarentena en todas las demás áreas de su vida, con la excepción de que se les permita ir a trabajar. Esto significa que el empleado esencial no debe ir a reuniones familiares, a la escuela, a servicios religiosos ni participar en otras actividades. El empleado esencial debe permanecer en su hogar y alejado de otras personas tanto como sea posible. Debe tomar las precauciones de seguridad adicionales que se encuentran en la página 11. Esto es fundamental para no transmitir el virus a otras personas.

Si en cualquier momento durante los 14 días posteriores a su exposición, un empleado esencial desarrolla síntomas de COVID-19, debe aislarse y hacerse la prueba de inmediato. Si el empleado esencial no tiene síntomas, debe esperar 7 días después de haber estado expuesta para hacerse la prueba. Si da positivo, debe aislarse de inmediato. Esto significa que no se le permite ir a trabajar hasta que ya no sea infeccioso.



Las empresas de infraestructura crítica que necesiten ayuda para realizar pruebas a los empleados deben comunicarse con covidresponse@utah.gov para obtener orientación y posibles recursos.

Dotación de personal y horarios de trabajo para sectores de infraestructura esencial o crítica:

- Reduzca el número de empleados en su lugar de trabajo, si puede. Puede proteger a los empleados y continuar las operaciones si pide que ellos regresen en fases, o poco a poco.
- Planifique llevar el control y responder al ausentismo en el lugar de trabajo. Si muchos empleados se enferman, es posible que deba cambiar su plan para asegurarse de que su negocio permanezca abierto.
- Sepa qué funciones laborales son críticas para que su negocio opere. Esto le ayudará a asegurarse de que si los empleados se enferman, tenga suficientes empleados para mantener abierto su negocio.
- Entrene a los empleados para realizar funciones esenciales. Necesita que su lugar de trabajo opere incluso si los empleados clave están ausentes.
- Es importante saber de antemano qué empleados pueden realizar funciones laborales críticas. Si un empleado realiza tareas laborales críticas para la operación de su negocio, necesitará un trabajador calificado y disponible que no haya estado expuesto a COVID-19 como suplente.
- Intente hacer adaptaciones especiales para los empleados que corren un mayor riesgo de enfermedad grave debido a COVID-19.

Situación hipotética

Un empleado está expuesto a un compañero de trabajo que da positivo a COVID-19.



Dave, Tom y Nate trabajan juntos.

Tom salió positivo a COVID-19. Debe aislarse en casa. No puede ir a trabajar hasta que:

- esté libre de fiebre durante 24 horas,
- sus síntomas respiratorios han mejorado durante 24 horas y
- han pasado al menos 10 días desde que se enfermó por primera vez.
- Si Tom no tenía síntomas, debería aislarse durante 10 días a partir del día en que se sometió a la prueba.



El departamento de salud llamó a Tom para averiguar con quién había estado en contacto cercano, aproximadamente 6 pies o 2 metros (aproximadamente 2 longitudes de brazo) durante un total de 15 minutos o más.



Cualquiera que viva con Tom debe estar en cuarentena durante 10 días.

No pueden terminar la cuarentena antes de los 10 días, incluso si salen negativos. Esto significa que la persona debe quedarse en casa y lejos de otras personas tanto como sea posible. El departamento de salud les dirá a las personas que viven con Tom cuánto tiempo deben ponerse en cuarentena y cuándo hacerse la prueba.

Tom estuvo en el trabajo 2 días antes de enfermarse y salir positivo a COVID-19. El departamento de salud llamó al empleador de Tom para informarle que el salió positivo a COVID-19.



Dave estuvo en contacto cercano con Tom mientras estaba infectado en el trabajo. Dave debería ponerse en cuarentena. Puede volver al trabajo:

- Después de 10 días si no se somete a la prueba.
- Después de 7 días si la prueba de COVID-19 es negativa. Debe esperar al menos 7 días después de su exposición para someterse a la prueba.
- No presenta síntomas.



La familia de Dave no tiene que ponerse en cuarentena A MENOS que su prueba sea positiva.

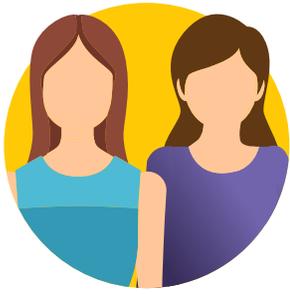
Dave debe tener mucho cuidado y tomar precauciones de seguridad. Todavía puede enfermarse con COVID-19 o exponer a otros al virus. Para ver una lista de las precauciones de seguridad que Dave debe seguir durante 14 días después de su exposición, consulte a la página 11.



Nate trabaja en un área diferente. No ha estado en contacto cercano con Tom. Nate puede ir a trabajar. No necesita entrar en cuarentena. No necesita someterse a la prueba de COVID-19 en este momento.

Situación hipotética

Un empleado vive con alguien que sale positivo a COVID-19.



Jenny vive con su hermana. La hermana de Jenny salió positivo a COVID-19.

Jenny tiene un riesgo mucho mayor de infectarse con el virus porque puede ser muy difícil mantenerse aislada de las personas que tienen COVID-19 y viven en su hogar.



El Departamento de Salud llama a Jenny para decirle que es un contacto del hogar de alguien que salió positivo a COVID-19. Esto significa que vive con alguien que salió positivo a COVID-19.



Jenny debe estar en cuarentena en su casa durante 10 días. Debe terminar la cuarentena de 10 días, incluso si sale negativa durante la cuarentena. No puede ir a trabajar durante al menos 10 días.

Jenny debe esperar 7 días desde su exposición para hacerse la prueba. Esto permite que el virus se acumule con suficiente cantidad en el cuerpo para que la prueba lo detecte.



Es posible que Jenny deba permanecer en cuarentena durante más de 10 días. Cada vez que está en contacto cercano con su hermana mientras está infectada, su cuarentena de 10 días comienza de nuevo.

Jenny debe tener mucho cuidado y tomar precauciones de seguridad. Todavía puede enfermarse con COVID-19 o exponer a otros al virus. Para ver una lista de las precauciones de seguridad que Jenny debe seguir durante 14 días después de su exposición, consulte a la página 11.

Situación hipotética

Un empleado tiene un miembro de la familia que estuvo expuesto a COVID-19, pero el empleado no estuvo expuesto a la persona que salió positiva.



Heather y Eric están casados.



El Departamento de Salud llamó a Eric para decirle que estuvo expuesto a una persona que salió positiva a COVID-19. Esto significa que estaba más cerca de 6 pies o 2 metros (aproximadamente 2 longitudes de brazo) de la persona que salió positiva por un total de 15 minutos o más.

- Eric debe entrar en cuarentena en su casa durante 10 días. Debe esperar 7 días desde su exposición para hacerse la prueba. Esto permite que el virus se acumule con suficiente cantidad en el cuerpo para que la prueba lo detecte.



El Departamento de Salud no llamó a Heather. Heather no estuvo en contacto cercano con la persona que salió positiva. Ella puede ir a trabajar. No necesita decirle a su empleador que su esposo está en cuarentena. Heather no necesita entrar en cuarentena A MENOS QUE Eric salga positivo a COVID-19. No necesita hacerse la prueba en este momento.

Situación hipotética

Un empleado está expuesto a alguien que salió positivo a COVID-19 en su vida personal.



Joelle asistió a una reunión familiar y estuvo expuesta a alguien con COVID-19. Esto significa que estuvo más cerca de 6 pies o 2 metros (aproximadamente 2 longitudes de brazo) de la persona que salió positiva por un total de 15 minutos o más.



Joelle debería ponerse en cuarentena en su hogar. Puede regresar al trabajo:

- Después de 10 días si no se hace la prueba.
- Después de 7 días si la prueba de COVID-19 es negativa. Debe esperar al menos 7 días después de su exposición para hacerse la prueba.
- No presenta síntomas.



Los compañeros de trabajo de Joelle no necesitan ponerse en cuarentena A MENOS que ella dé positivo y haya estado en el trabajo después del contagio.

Joelle debe tener mucho cuidado y tomar precauciones de seguridad. Todavía puede enfermarse con COVID-19 o exponer a otros al virus. Para ver una lista de las precauciones de seguridad que Joelle debe seguir durante 14 días después de su exposición, consulte a la página 11.

Situación hipotética

Un empleado está expuesto a alguien que salió positivo en la prueba de COVID-19, pero el empleado ya ha tenido COVID-19 en los últimos 90 días.



Richard dio positivo a COVID-19 hace menos de 90 días. Después de terminar su aislamiento, volvió a trabajar. Unas semanas después de regresar al trabajo, Richard estuvo expuesto a un compañero de trabajo que salió positivo. Esto significa que estuvo más cerca de 6 pies o 2 metros (aproximadamente 2 longitudes de brazo) de la persona que salió positiva por un total de 15 minutos o más.



Como han pasado menos de 90 días desde que Richard salió positivo, no necesita ponerse en cuarentena. Puede ir a trabajar. No es necesario que vuelva a hacerse la prueba de COVID-19 en este momento.



Richard Debe seguir estas pautas durante 14 días a partir de la fecha de su última exposición:

- Tomar la temperatura antes del trabajo. Verificar si tiene síntomas de COVID-19 todos los días.
- Usar una mascarilla en el trabajo y cuando esté cerca de personas con las que no vive.
- Si Richard se enferma o tiene síntomas de COVID-19, debe aislarse durante al menos 10 días después de la aparición de los síntomas y llamar a un médico. El médico decidirá si debe volver a hacerse la prueba de COVID-19. Incluso si Richard sale negativo para COVID-19, debe tomar precauciones adicionales durante los 14 días.

Situación hipotética

Un empleado está expuesto a alguien que salió positivo por COVID-19, pero el empleado ya tuvo COVID-19 hace más de 90 días.



Claudia salió positiva a COVID-19 hace más de 90 días. Después de terminar su aislamiento, volvió a trabajar. Unas semanas después de regresar al trabajo, Claudia estuvo expuesta a un compañero de trabajo que salió positivo. Esto significa que estuvo más cerca de 6 pies o 2 metros (aproximadamente 2 longitudes de brazo) de la persona que salió positiva por un total de 15 minutos o más.



Debido a que han pasado más de 90 días desde que Claudia salió positiva, debería ponerse en cuarentena. Puede regresar al trabajo:

- Después de 10 días si no se hace la prueba.
- Después de 7 días si la prueba de COVID-19 es negativa. Debe esperar al menos 7 días después de su exposición para hacerse la prueba.
- No presenta síntomas.



La familia de Claudia no tiene que ponerse en cuarentena A MENOS que su prueba sea positiva.

Claudia debe tener mucho cuidado y tomar precauciones de seguridad. Todavía puede enfermarse con COVID-19 o exponer a otros al virus. Para ver una lista de las precauciones de seguridad que Claudia debe seguir durante 14 días después de su exposición, consulte a la página 11.

Escenario solo para empleados esenciales **Un empleado esencial está expuesto a un compañero de trabajo que salió positivo a COVID-19. No hay nadie más quien pueda hacer el trabajo del empleado esencial que fue expuesto.**



Joe y Edwin trabajan juntos y son empleados esenciales.

Joe salió positivo a COVID-19. Debe aislarse en casa. No puede ir a trabajar hasta

que:

- **esté libre de fiebre durante 24 horas,**
- **sus síntomas respiratorios han mejorado durante 24 horas y**
- **han pasado al menos 10 días desde que se enfermó por primera vez.**
- **Si Joe no tiene síntomas, debería aislarse durante 10 días a partir del día en que se sometió a la prueba.**



El departamento de salud llamó a Joe para averiguar con quién había estado en contacto cercano, aproximadamente 6 pies o 2 metros (aproximadamente 2 longitudes de brazo) durante un total de 15 minutos o más.



Cualquiera que viva con Joe debe estar en cuarentena durante 10 días.

No pueden terminar la cuarentena antes de los 10 días, incluso si dan negativo.

Esto significa que la persona debe quedarse en casa y lejos de otras personas tanto como sea posible. El departamento de salud les dirá a las personas que viven con Joe cuánto tiempo deben ponerse en cuarentena y cuándo hacerse la prueba.

Joe estuvo en el trabajo 2 días antes de enfermarse y salir positivo por COVID-19. El departamento de salud llamó al empleador de Joe para informar que salió positivo a COVID-19.



Edwin estuvo en contacto cercano con Joe mientras estaba infectado en el trabajo. No hay nadie más que pueda hacer su trabajo. El empleador de Edwin le da permiso para seguir las pautas esenciales de cuarentena para empleados.

Edwin puede seguir yendo a trabajar durante su cuarentena siempre que no tenga síntomas de COVID-19. Debería esperar 7 días para hacerse la prueba. Esto permite que el virus se acumule con suficiente cantidad en el cuerpo para que la prueba lo detecte.

La familia de Edwin no tiene que ponerse en cuarentena A MENOS que su prueba sea positiva.

Edwin debe tener mucho cuidado y tomar precauciones de seguridad. Todavía puede enfermarse con COVID-19 o exponer a otros al virus. Para ver una lista de las precauciones de seguridad que Edwin debe seguir durante 14 días después de su exposición, consulte a la página 21.

Escenario solo para empleados esenciales

Un empleado esencial está expuesto a un compañero de trabajo que salió positivo a COVID-19. Otros trabajadores pueden hacer el trabajo del empleado esencial que estuvo expuesto.



Amelia y Carla trabajan juntas y son empleadas esenciales.



Amelia salió positiva a COVID-19. Ella debe aislarse en casa.

No puede ir a trabajar hasta que:

- esté libre de fiebre durante 24 horas,
- sus síntomas respiratorios han mejorado durante 24 horas y
- han pasado al menos 10 días desde que se enfermó por primera vez.
- Si Amelia no tenía síntomas, debería aislarse durante 10 días a partir del día en que le hicieron la prueba.

El departamento de salud llamó a Amelia para averiguar con quién había estado en contacto cercano, aproximadamente 6 pies o 2 metros (aproximadamente 2 longitudes de brazo) durante un total de 15 minutos o más.



Cualquiera que viva con Amelia debe ponerse en cuarentena durante 10 días.

No pueden terminar la cuarentena antes de los 10 días, incluso si salen negativos.

Esto significa que la persona debe quedarse en casa y lejos de otras personas tanto como sea posible. El departamento de salud les dirá a las personas que viven con Amelia cuánto tiempo deben ponerse en cuarentena y cuándo hacerse la prueba.

Amelia estuvo en el trabajo 2 días antes de enfermarse y salir positiva a COVID-19.

El departamento de salud llamó al empleador de Amelia para informar que salió positiva a COVID-19.



Carla estuvo en contacto cercano con Amelia mientras estaba infectada en el trabajo. El empleador de Carla puede encontrar otros empleados para hacer el trabajo de Carla mientras ella permanece en cuarentena en su hogar. Carla puede volver al trabajo

- Después de 10 días si no se hace la prueba.
- Después de 7 días si la prueba de COVID-19 es negativa. Debe esperar al menos 7 días después de su exposición para hacerse la prueba.
- Ella no tiene síntomas.

La familia de Carla no tiene que ponerse en cuarentena A MENOS que ella salga positiva.

Carla debe tener mucho cuidado y tomar precauciones de seguridad. Todavía puede enfermarse con COVID-19 o exponer a otros al virus. Para ver una lista de las precauciones de seguridad que Carla debe seguir durante 14 días después de su exposición, consulte a la página 21.

Investigaciones de casos y rastreo de contactos

El rastreo de contactos es una parte importante de cómo la salud pública responde y detiene los brotes de enfermedades. Las personas que han estado en contacto cercano con alguien que tiene COVID-19 tienen más riesgo de infectarse y enfermar a otras personas. El rastreo de contactos es cómo los trabajadores de salud pública encuentran los contactos cercanos de alguien que tiene COVID-19.

Cuando una persona sale positiva a COVID-19, el departamento de salud intenta comunicarse con la persona para realizar una investigación del caso. Una **investigación de caso** es cuando un trabajador de salud pública identifica y entrevista a una persona que salió positiva sobre posibles exposiciones al COVID-19. El trabajador de salud pública preguntará dónde ha estado la persona mientras era contagiosa, cuándo comenzaron sus síntomas y quién más pudo haber estado expuesto.

El rastreo de contactos ocurre después de que se realiza la investigación de un caso. El rastreo de contactos es la forma en que la salud pública encuentra quién más pudo haber estado expuesto a un virus o enfermedad y luego contacta a estas personas para informarles cuánto tiempo deben permanecer en cuarentena. El rastreo de contactos también brinda apoyo a las personas que estuvieron expuestas y que pueden necesitar otros servicios para poder ponerse en cuarentena.³⁰

Proceso de rastreo de contactos



1 Jane y Dan estuvieron en la misma fiesta de cumpleaños.



2 Unos días después, Dan tiene síntomas de COVID-19. Él se hace la prueba. Samuel salió positivo a COVID-19.



3 El departamento de salud trabaja con Dan para averiguar los lugares donde ha estado y con quién ha pasado tiempo.



4 El departamento de salud llama a Jane para decirle que pudo haber estado expuesta a COVID-19.

³⁰ <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/contact-tracing-nonhealthcare-workplaces.html>

¿El Departamento de Salud llamará a mi negocio o agencia si uno de mis empleados sale positivo?

En la mayoría de los casos, sí.

A veces, un empleador puede enterarse de que un empleado dio positivo en una prueba antes que el departamento de salud. En estos casos, el empleador debe comunicarse con el departamento de salud.

A veces, es posible que una persona no haya proporcionado la información de contacto correcta al proveedor de la prueba o que la persona no esté dispuesta a hablar con el trabajador de salud pública. Esto significa que es posible que el departamento de salud no pueda realizar una investigación del caso y averiguar dónde trabaja la persona y si existe una posible exposición en el lugar de trabajo. Es posible que las personas que estuvieron en contacto cercano con la persona que dio positivo en la prueba no sepan que estuvieron expuestas.



Recuerde, nuestro objetivo es mantener su negocio abierto y seguros a sus empleados y clientes.

Las acciones rápidas y coordinadas con el departamento de salud, incluida la investigación de casos y el rastreo de contactos, pueden reducir la necesidad de cierres de negocios para prevenir la propagación del COVID-19. Si un trabajador de salud pública se comunica con su negocio, es muy importante que le brinde la información solicitada. El personal del Departamento de Salud puede comunicarse con usted para informarle qué debe hacer su empresa o agencia. Le pedirán una lista de otros empleados que pueden haber estado en contacto cercano con el empleado que salió positivo. Por ejemplo, otros empleados que trabajaron los mismos turnos que el empleado que salió positivo o que trabajan en la misma área u oficina. Esto ayuda al Departamento de Salud a encontrar más rápido a otras personas que puedan estar en riesgo de COVID-19. Puede recibir llamadas telefónicas del personal del Departamento de Salud de Utah o del Departamento de Salud local. La salud pública trabaja para coordinar esfuerzos, pero es posible que le llamen más de una vez.



Trabajar junto con el departamento de salud puede ayudar a proteger su negocio de un brote mayor de COVID-19. También ayudará a detener la propagación de COVID-19 y protegerá a sus otros empleados de enfermarse. El departamento de salud tiene muchas herramientas y recursos para ayudarlo.



Durante los momentos de aumento repentino, cuando hay muchas personas que salen positivas a COVID-19, los recursos de salud pública se ven abrumados. Pueden pasar varios días hasta que el departamento de salud se comunique con una persona que salió positiva y realice una investigación del caso. Es posible que los departamentos de salud deban dejar de rastrear contactos. Si sabe que un empleado ha salido positivo en la prueba de COVID-19, es fundamental que notifique a otros empleados que han estado expuestos de inmediato, incluso si el departamento de salud aún no se ha comunicado con su agencia o negocio. No espere a que el departamento de salud lo llame antes de decirle a los empleados que estuvieron expuestos que deben ponerse en cuarentena.

¿Existe alguna ley que me exija que proporcione al Departamento de Salud información sobre los empleados que pueden haber estado expuestos o que han salido positivos a COVID-19?

Sí. COVID-19 es reportable por ley, bajo el [Código Anotado de Utah § 26-6-1 et seq.](#), [La Ley de Control de Enfermedades Transmisibles de Utah](#), y el [Código Administrativo de Utah R386-702 Regla de Enfermedades Transmisibles](#), al Departamento de Salud de Utah o al departamento en el distrito de salud donde vive la persona. Esto significa que los resultados de la prueba de COVID-19 de las personas deben ser informados a la salud pública por el proveedor o el lugar donde se realizó la prueba. Según el [Código de Utah §26-6-6 \(8\)](#), las personas que conocen a personas con una enfermedad transmisible deben informar sobre otras posibles exposiciones sospechosas.



El resultado de la prueba de una persona se considera información de salud privada y la salud pública lo mantiene confidencial. Las agencias de salud pública están autorizadas, por ley, a revelar el nombre de una persona que salió positiva a un empleador si es necesario para proteger la salud y la seguridad de otras personas. La información que el departamento de salud divulga al empleador es estrictamente confidencial y está protegida por el [Código de Utah § 26-6-27](#).

Si la información es sobre un empleado, el [Código de Utah § 26-6-27](#) continúa protegiendo la privacidad de la información incluso después de que se comparte con el empleador. El empleador debe mantener la confidencialidad del empleado mientras adquiere la información necesaria para ayudar al departamento de salud a contactar a otras personas que puedan haber estado expuestas. El empleador debe enfatizar la importancia de no volver a divulgar la información a nadie más y que todas las notificaciones serán hechas por el empleador o el departamento de salud.

Es posible que se le solicite que realice su propio rastreo de contactos.

Los empleadores deben estar preparados para ayudar al departamento de salud con el rastreo de contactos o poder realizar el rastreo de contactos por su cuenta. Es importante que esté preparado para esto.

Si tiene preguntas sobre el rastreo de contactos, envíe un correo electrónico al Equipo de Recursos en el Lugar de Trabajo del Departamento de Salud de Utah a covidresponse@utah.gov o llame a su departamento de salud local. Puede encontrar su departamento de salud local en <https://ualhd.org/>.

Asigne a alguien para que sea su punto de contacto (POC, por sus siglas en inglés) de COVID-19.

El POC trabajará en estrecha colaboración con el departamento de salud en el rastreo de contactos. El POC también puede realizar una evaluación de peligros o ayudar a implementar estrategias de prevención y mitigación. El POC trabajará en estrecha colaboración con los departamentos de recursos humanos, legales, médicos y de seguridad ocupacional y salud de su negocio y debe estar familiarizado con las políticas del negocio que pueden ser aplicables en caso de que se le solicite que realice un rastreo de contactos en su negocio.

El POC no tiene autoridad para hacer todo lo que puede hacer un trabajador de salud pública. Por ejemplo, el POC no realizará investigaciones de casos. Esta es responsabilidad del departamento de salud. El POC puede limitar la entrada al lugar de trabajo de los empleados en función de las políticas de aptitud para el trabajo de su empleador, pero no puede preguntarle al empleado sobre sus actividades o contactos cercanos fuera del trabajo. Esto significa que el POC puede preguntarle a un empleado que informa que ha dado positivo en la prueba con quién estuvo en contacto cercano en el trabajo pero no en su vida personal.

El POC también debe estar familiarizado con:³¹

- Confidencialidad del paciente y cómo realizar entrevistas con un empleado que ha sido expuesto o ha salido positivo en la prueba sin violar la confidencialidad.
- Términos y principios médicos como exposición, infección, período infeccioso, síntomas de COVID-19, opciones de prueba, cuarentena y aislamiento.
- Asesoramiento en caso de crisis y saber cuándo derivar a los empleados a servicios integrales.
- Barreras culturales o de idioma que pueden hacer que los empleados se muestren reacios a proporcionar información o que pueden dificultar que los empleados sepan qué deben hacer si están expuestos o salen positivos a COVID-19.
- Habilidades de comunicación interpersonal y entrevistas para generar confianza con los empleados.

Hay muchas capacitaciones y recursos útiles de los CDC sobre el rastreo de contactos:

- [Capacitación sobre contactos de los CDC](#)
- [Investigación de casos y rastreo de contactos en lugares de trabajo no sanitarios: Información para empleadores](#)
- [Módulos de capacitación general sobre rastreo de contactos e investigación de casos](#)

³¹ <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/php/principles-contact-tracing.html>



El POC notificará a los empleados si estuvieron expuestos al COVID-19 en su lugar de trabajo.

El POC solo notificará a las personas que estuvieron expuestas a la persona que salió positiva mientras estaban en su lugar de trabajo. Esto puede incluir a otros empleados, supervisores, contratistas o clientes. El POC no es responsable de contactar a nadie que haya estado expuesto al empleado que salió positivo en sus vidas personales.

- 1 Las personas que se someten a la prueba de COVID-19 obtendrán los resultados de la prueba del proveedor de atención médica o del lugar de la prueba donde se recolectó la muestra.
- 2 El departamento de salud llamará a cualquier persona que resulte positiva a COVID-19. El departamento de salud puede tardar unos días en llamar a la persona que salió positiva. Le preguntarán a la persona con quién pudo haber estado en contacto cercano hasta 2 días antes de enfermarse o salir positiva.
- 3 El departamento de salud notificará al POC si un empleado sale positivo a COVID-19. El departamento de salud da el nombre de la persona que salió positiva y la fecha de la última exposición al POC.
- 4 El departamento de salud puede realizar el rastreo de contactos. En este caso, el departamento de salud y el POC trabajarán juntos para notificar a otros empleados que estuvieron expuestos. Se le puede pedir al POC que proporcione una lista de los empleados que estuvieron expuestos al departamento de salud. El POC también proporcionará información de contacto para estos empleados. El departamento de salud notificará a estas personas y brindará orientación sobre cuánto tiempo deben permanecer en cuarentena, cómo detectar síntomas y cuándo considerar la realización de pruebas.
- 5 El departamento de salud puede pedirle al empleador que haga su propio rastreo de contactos. En este caso, el POC identificará y notificará a otros empleados que puedan haber estado expuestos a la persona que salió positiva. El POC proporcionará orientación sobre cuánto tiempo deben permanecer en cuarentena, cómo verificar los síntomas y cuándo considerar hacerse la prueba.
- 6 Solo los empleados que tuvieron contacto cercano con la persona que resultó positiva recibirán una notificación de una posible exposición.

¿Cómo protejo la confidencialidad de los empleados durante el rastreo de contactos?

El resultado de la prueba de una persona se considera información de salud privada y la salud pública lo mantiene confidencial. Las agencias de salud pública están autorizadas, por ley, a revelar el nombre de una persona que salió positiva a un empleador si es necesario para proteger la salud y la seguridad de otras personas. La información que el departamento de salud divulga a un empleador es estrictamente confidencial y está protegida por el [Código de Utah § 26-6-27](#).



El punto de contacto (POC) debe mantener la confidencialidad del empleado mientras adquiere la información necesaria para ayudar al departamento de salud a contactar a otras personas que puedan haber estado expuestas. El POC debe enfatizar la importancia de no volver a divulgar la información a nadie más y que todas las notificaciones serán hechas por el POC o el departamento de salud.

El POC debe asegurarse de que esta información permanezca confidencial y se comparta solo con aquellos que necesitan saber para ayudar al POC a llevar a cabo la responsabilidad de notificar a otros que puedan haber estado expuestos. El POC debe enfatizar la importancia de no volver a divulgar la información a nadie más y que todas las notificaciones serán hechas por el POC o el departamento de salud.

El POC y el empleador no pueden divulgar la información de salud privada divulgada por la salud pública en ninguna circunstancia. Esto incluye el nombre de la persona que salió positiva a COVID-19. Es posible que el POC necesite compartir la identidad de la persona que salió positiva a COVID-19 con otro personal para determinar la identidad de las personas que han estado en contacto cercano con la persona que salió positiva a COVID-19 y el nivel de riesgo de esas personas. Esto debe limitarse al menor número posible de personal y cada uno debe ser notificado de que la información es confidencial y no se puede volver a divulgar ni compartir con nadie más.

Un empleador no puede divulgar públicamente el nombre de un empleado que salió positivo a COVID-19. Sin embargo, si un empleador lo decide, puede revelar que alguien en el lugar de trabajo salió positivo a COVID-19, siempre que los hechos, solos o en combinación con otra información divulgada, no identifiquen a la persona.

Para proteger la privacidad del empleado que salió positivo en la prueba, a los contactos cercanos solo se les debe informar que estuvieron expuestos y que deben ponerse en cuarentena. No se les debe decir el nombre de la persona que salió positiva en la prueba o que pudo haberlos expuesto.



¿Qué significa contacto cercano?

Una exposición de contacto cercano significa que una persona estaba a menos de 6 pies o 2 metros (aproximadamente 2 longitudes de brazo) de alguien que salió positivo a COVID-19 por un total de 15 minutos o más en un período de 24 horas.^{32,33} Este es un total acumulativo, lo que significa que podría tener diferentes eventos de exposición a lo largo del día. Por ejemplo, podría estar más cerca de 6 pies de la persona que salió positiva en 3 ocasiones diferentes en el día durante 5 minutos cada vez, sumando el tiempo total que estuvo en contacto cercano a 15 minutos. También puede tener una exposición por contacto cercano si:

- Cuidó a alguien en casa que está enfermo con COVID-19.
- Tuvo contacto físico directo con la persona que tiene COVID-19 (la abrazó o besó).
- Compartió utensilios para comer o beber con la persona que tiene COVID-19.
- La persona que tiene COVID-19 estornudó, tosió o de alguna manera propagó gotitas respiratorias.



**Por un total de
15 Minutos**



Cualquier persona que haya estado en contacto cercano con una persona que tiene COVID-19 hasta 2 días antes de que presentara los síntomas se considera expuesta y debe ponerse en cuarentena. Incluso si la persona que tiene COVID-19 no tuvo ningún síntoma, es infecciosa hasta 2 días antes de la prueba.



En un entorno laboral, la exposición por contacto cercano puede incluir:

- Cualquier persona en una oficina, sala de descanso, lugar de trabajo o instalación que estuviera a menos de 6 pies o 2 metros en la parte delantera, trasera o lateral de la persona que salió positiva durante un total de 15 minutos o más.
- Cualquiera persona que viaja en un vehículo durante 15 minutos o más con la persona que salió positiva.
- Un empleado, patrocinador o cliente que estuvo a menos de 6 pies o 2 metros durante un total de 15 minutos o más de la persona que salió positiva.



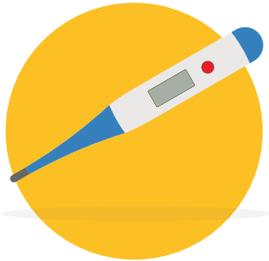
Si el departamento de salud o el empleador no pueden determinar quién estuvo en contacto cercano con la persona que salió positiva, todas las personas en la oficina, sala de descanso, lugar de trabajo, vehículo o instalación se considerarán expuestas y deben ponerse en cuarentena.

³² <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/quarantine.html>

³³ <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/php/contact-tracing/contact-tracing-plan/appendix.html#contact>



Por un total de
15 Minutos



El departamento de salud también puede considerar otras cosas al decidir si alguien tuvo una exposición por contacto cercano, dependiendo de la situación.³⁴ Estas son cosas que sabemos que aumentan el riesgo de exposición al COVID-19:

- **Proximidad.** Esto significa qué tan cerca estaba alguien de la persona que tiene COVID-19. Cuanto más cerca esté, más posibilidades hay de exposición.
- **Duración de la exposición.** Esto significa cuánto tiempo estuvo cerca de la persona que tiene COVID-19. Cuanto más tiempo pase con una persona contagiosa, más posibilidades hay de exposición.
- **Síntomas** Las personas son más infecciosas y pueden transmitir el virus a otras personas más fácilmente cuando comienzan los síntomas.
- **Aerosoles respiratorios.** La posibilidad de exposición aumenta si la persona que tiene COVID-19 tose, canta, grita o hace otras cosas que facilitan la propagación de las gotitas respiratorias.
- **Factores ambientales.** La posibilidad de exposición aumenta debido a cosas como espacios llenos de gente, mala ventilación y si la exposición ocurrió en interiores en lugar de al aire libre.



El uso de mascarillas o coberturas faciales de tela en todo momento durante el trabajo reduce el riesgo de COVID-19. Sin embargo, el uso de coberturas faciales de tela no elimina el riesgo por completo. Debido a que todavía existe cierto riesgo, los CDC consideran expuesta a cualquier persona que haya tenido un contacto cercano, incluso si usaba una mascarilla. Esto significa que cualquier persona que entre en contacto cercano con una persona que salió positiva a la prueba de COVID-19 mientras la persona era infecciosa se considera expuesta y debe ponerse en cuarentena, incluso si ambos llevaban una mascarilla o una cobertura facial de tela.³⁵

34 <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/php/contact-tracing/contact-tracing-plan/appendix.html#contact>

35 <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/php/contact-tracing/contact-tracing-plan/appendix.html#contact>

Comprender la fecha de exposición

La fecha de exposición es cuando la persona que salió positiva a COVID-19 se consideró infecciosa por primera vez y podría transmitir el virus a otras personas. Esta fecha comienza 2 días antes de que la persona presente síntomas. Si la persona no tenía síntomas, es contagiosa a partir de 2 días antes de que se le hiciera la prueba de COVID-19. Cualquier persona que haya estado en contacto cercano con la persona que salió positiva en la prueba desde la fecha de exposición hasta que la persona haya terminado el aislamiento y ya no se considere infecciosa está expuesta al virus y debe ponerse en cuarentena durante 10 días desde la fecha en que estuvo expuesta. El departamento de salud le dará al empleador la fecha de exposición. Luego, el empleador debe notificar a los empleados que estuvieron expuestos cuándo comenzar y finalizar la cuarentena.



Es importante seleccionar un POC al que se pueda confiar la información confidencial y que pueda comunicarse con los empleados de una manera que genere confianza.

La forma en que hablamos con alguien que ha estado expuesto o ha salido positivo a COVID-19 es importante. Usar preguntas abiertas y expresar una preocupación genuina puede ayudar a generar confianza con el empleado. Cuando un empleado se siente seguro al compartir su experiencia, es más probable que proporcione información detallada al POC o al departamento de salud que es necesaria para detener la propagación del virus.

- Haga preguntas abiertas.
- Utilice técnicas para escuchar reflexivamente.
- Utilice un lenguaje cultural y lingüísticamente apropiado.
- Sea enfático y no emita juicios.

Preguntas que el punto de contacto puede hacer para averiguar quién más estuvo expuesto:

- ¿El empleado comparte el automóvil con otros empleados o viaja en transporte público hacia y desde el trabajo?
- ¿Qué días, horas y turnos trabajó el empleado mientras estaba infectado? ¿Quién más trabajó durante esos mismos turnos?
- ¿Los empleados pueden distanciarse físicamente en el lugar de trabajo?
- ¿Qué pausas, descansos y almuerzo tomó el empleado? ¿El empleado permaneció en las instalaciones durante los descansos? ¿Hay una sala de descanso designada? ¿A dónde puede haber ido el empleado? ¿Quién más estaba de descanso al mismo tiempo?
- ¿Hay otros momentos durante la jornada laboral en los que el empleado está en contacto cercano con otros empleados o clientes?

Puede encontrar un ejemplo de las preguntas que el POC podría hacerle a una persona que estuvo expuesta al COVID-19 en el sitio web de los CDC en <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/php/notification-of-exposure.html>.

¿Cuánto tiempo tiene un empleado para estar en cuarentena?



Un empleado que está expuesto a alguien con COVID-19 puede finalizar la cuarentena

- **El día 10 sin pruebas.** Si los empleados no tienen síntomas de COVID-19, pueden finalizar la cuarentena 10 días después de la última vez que tuvieron contacto cercano con la persona que salió positiva.
- **El día 7 con resultado de prueba negativo.** Los empleados pueden hacerse la prueba el día 7. Los empleados pueden finalizar la cuarentena si su prueba es negativa y no tienen ningún síntoma de COVID-19. Los empleados deben esperar al menos 7 días después de la exposición para hacerse la prueba. La prueba puede ser una PCR o una prueba rápida de antígenos. Los empleados deben continuar en cuarentena hasta que reciban los resultados de sus pruebas.

Estas recomendaciones NO se aplican a las personas que viven con alguien que tiene COVID-19 o en entornos de cuidado colectivo (como un centro de atención a largo plazo, un centro correccional o una vivienda colectiva).

- Si vive con alguien que ha salido positivo en la prueba de COVID-19, debe estar en cuarentena durante 10 días, incluso si su resultado es negativo.
- Si vive o trabaja en un entorno de vida colectiva y estuvo expuesto al COVID-19, debe estar en cuarentena durante 10 días, incluso si la prueba es negativa.
- Los centros de atención a largo plazo continuarán siguiendo una cuarentena de 14 días para empleados y residentes porque este es un entorno de muy alto riesgo de propagación y enfermedad grave por COVID-19.

Si los empleados terminan la cuarentena antes de tiempo por medio de una de estas alternativas, deben estar atentos a los síntomas hasta que hayan pasado 14 días después de la exposición. Es importante que sigan revisando síntomas y tomen las precauciones de seguridad adicionales que se encuentran en la página 11. Existe una pequeña posibilidad de que el empleado aún pueda contraer COVID-19. Si los empleados presentan síntomas, deben aislarse en casa y llamar a su proveedor de atención médica, y es posible que deban hacerse la prueba nuevamente.

Mantenerse aislado de las personas que tienen COVID-19 y viven en su hogar puede ser muy difícil. Las personas que viven con una persona que sale positiva en la prueba de COVID-19 (llamado contacto doméstico) pueden tener exposiciones continuas y es posible que deban permanecer en cuarentena por más de 10 días. La cuarentena comienza de nuevo para el contacto en el hogar cada vez que entra en contacto cercano con la persona que salió positiva mientras es contagiosa.



¿Cómo determinar cuándo alguien puede poner fin a la cuarentena? ³⁶

- El punto de contacto (POC) trabajará en estrecha colaboración con el departamento de salud para averiguar la última vez que alguien tuvo contacto cercano con la persona que salió positiva a COVID-19 (última fecha de exposición).
- El POC le dará a la persona que estuvo expuesta la fecha de la última exposición y cuándo la persona puede regresar al trabajo.
- Si la persona que estuvo expuesta cumple con los criterios de la página 7, debe esperar 7 días COMPLETOS desde la fecha de la última exposición para hacerse la prueba.
- Si la persona que estuvo expuesta no se hace la prueba o vive con alguien que tiene COVID-19, debe ponerse en cuarentena durante 10 días COMPLETOS.
- Las personas que viven con alguien que sale positiva a la prueba de COVID-19 pueden necesitar estar en cuarentena por más de 10 días porque puede ser difícil de aislarse y no tener exposiciones continuas.

Esto puede ser confuso para algunas personas.

- Un día COMPLETO es el día siguiente a la misma hora (24 horas después).
- La cuarentena terminará al mismo tiempo, 10 días después.
- Cada vez que una persona se expone a alguien que está infectado con el virus, su cuarentena comienza de nuevo.



³⁶ <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/quarantine.html>

Los empleados con síntomas de COVID-19 deben hacerse la prueba.

Cualquier persona con síntomas de COVID-19 debe aislarse, llamar a un proveedor de atención médica y hacerse la prueba de COVID-19 de inmediato, incluso si sus síntomas son leves. Los lugares de prueba se pueden encontrar en <https://coronavirus.utah.gov/testing-locations/>.

Algunas personas pueden estar asintomáticas. Esto significa que no tienen signos o síntomas del virus, pero aún pueden transmitirlo a otras personas. Se pueden recomendar pruebas en el trabajo para personas sin síntomas en ciertas situaciones, como si hay una alta tasa de propagación en el lugar de trabajo. También se pueden realizar pruebas si un empleado está expuesto a alguien que salió positivo a COVID-19.



Si su empresa ha tenido 5 o más empleados que han resultado positivos en un período de tiempo de dos semanas, puede ser elegible para los recursos de pruebas. Envíe un correo electrónico a covidresponse@utah.gov para obtener más información.

Síntomas de COVID-19:



Fiebre

(temperatura de 100.4 °F o 38 °C o más alta, o sensación febril)



Tos



Falta de aliento



Disminución de los sentidos del olfato y/o gusto



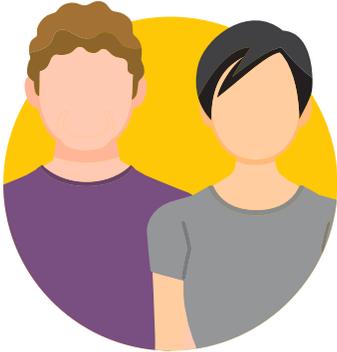
Ardor de garganta



Dolor y malestar muscular

Visite el sitio web de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) para descubrir otros [síntomas](#) que pueden estar asociados con COVID-19. Los 6 síntomas que son elegibles para la prueba en Utah actualmente son fiebre, tos, dificultad para respirar, disminución del sentido del olfato o del gusto, dolor de garganta y dolores o molestias musculares.

Los empleados que están expuestos al COVID-19 deben hacerse la prueba.



Cualquier persona que entre en contacto cercano con alguien que salió positivo a COVID-19 mientras estaba infectado infeccioso debe ponerse en cuarentena y hacerse la prueba de COVID-19. Espere 7 días después de la exposición para hacerse la prueba. Esto permite que el virus se acumule con suficiente cantidad en el cuerpo para que la prueba lo detecte. Hacerse la prueba demasiado pronto puede dar como resultado un resultado de prueba inexacto. Los lugares de prueba se pueden encontrar en <https://coronavirus.utah.gov/testing-locations/>.

¿Son gratuitas las pruebas de COVID-19?

La mayoría de las personas no tendrán que pagar por las pruebas de COVID-19. No se le debe solicitar el pago cuando vayan a un sitio de pruebas. La [Ley de Respuesta al Coronavirus de Families First y la subsecuente guía subregulatoria](#) asegura que el costo de obtener una prueba de COVID-19 esté cubierto al 100% si tiene seguro médico y tiene una razón médica para hacerse la prueba. Esto significa que tiene síntomas de COVID-19, ha tenido contacto cercano con alguien que tiene COVID-19 o tiene una referencia de un profesional de la salud.

Si tiene seguro médico:

- No se le debe cobrar por una prueba sin importar a qué sitio de prueba vaya.
- La ley federal exige que los proveedores de atención médica publiquen un precio en efectivo por las pruebas de COVID-19. Esto es para informar a las compañías de seguros de salud qué pagar si se hace la prueba con un proveedor que está fuera de la red. Si está asegurado y se le ha cobrado por una prueba, envíe un correo electrónico al Departamento de Salud de Utah a COVID19TestingCoverage@utah.gov o al Departamento de Seguros de Utah a health.uid@utah.gov.
- Es posible que su compañía de seguros le solicite una orden de un médico, profesional, farmacéutico u otro profesional de la salud autorizado para cubrir el costo de su prueba. Consulte con su compañía de seguros de salud individual para determinar si este es un requisito para la cobertura. Este tipo de visita o evaluación también debe cubrirse al 100%.

Si tiene cobertura de Medicare:

- Medicare realizará el pago de una prueba de diagnóstico por residente o paciente sin una orden de un médico, profesional, farmacéutico u otro profesional de la salud autorizado. Para que Medicare cubra más de una prueba de COVID-19, necesitará una orden de un médico o proveedor médico. Este tipo de visita o evaluación también debe cubrirse al 100%.



Si se le hace la prueba por un motivo no médico:

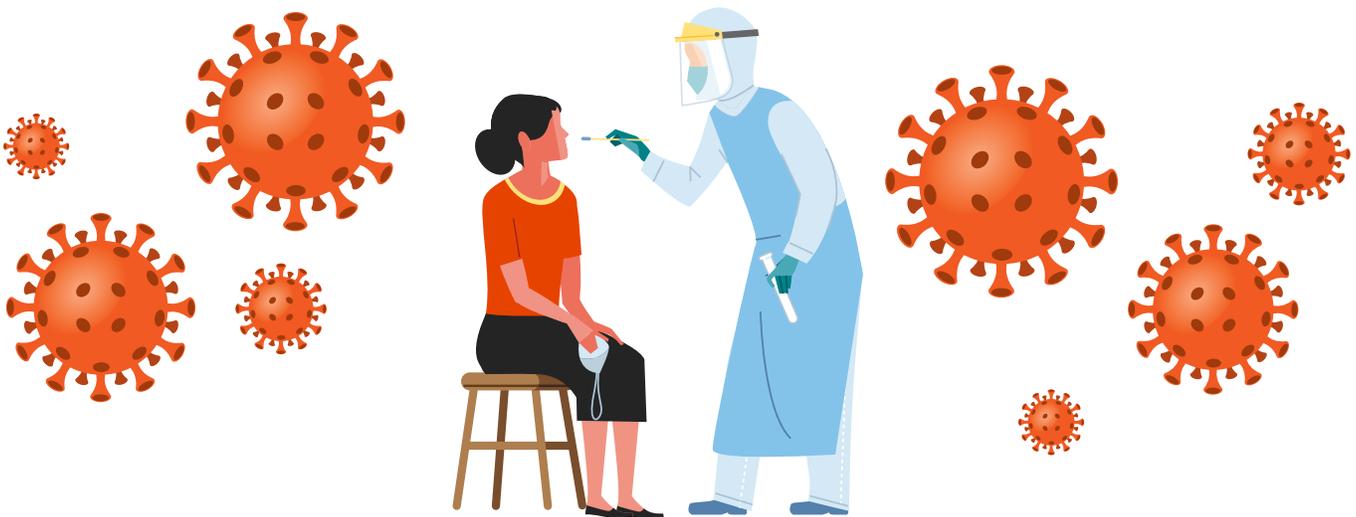
- Es posible que se le cobre si se realiza la prueba por motivos laborales, de viaje o no médicos.
- Es posible que su compañía de seguro médico no cubra el costo de la prueba si se realiza la prueba por una razón no médica. Esto incluye si se hace una prueba de salud y seguridad general en el lugar de trabajo (como programas de “regreso al trabajo” de los empleados) o vigilancia de la salud pública. El seguro médico solo puede cubrir las pruebas que se utilizan para diagnosticar o tratar el COVID-19 u otra afección médica incluida en los requisitos de la Ley de Respuesta al Coronavirus de Families First.
- Antes de hacerse la prueba, consulte con su compañía de seguro médico para obtener detalles sobre la cobertura.

Si no tiene seguro médico y es ciudadano estadounidense y residente de Utah:

- Califica para la cobertura de la prueba de COVID-19 a través de Medicaid. Debe solicitar este programa en <https://medicaid.utah.gov/covid-19-uninsured-testing-coverage/>.
- La cobertura de las pruebas de Medicaid COVID-19 para personas sin seguro cubre las pruebas COVID-19 y todos los servicios relacionados con las pruebas, incluidas las citas médicas (tanto en persona como a través de telesalud), visitas a la sala de urgencias y cualquier servicio realizado para diagnosticar COVID-19, incluyendo radiografías, etc. Las pruebas y otros servicios se pagarán desde la fecha de inicio de los servicios.

Si no tiene seguro y no califica para la opción de Medicaid:

- Hay ubicaciones que proporcionarán pruebas de forma gratuita. Si necesita ayuda para encontrar una ubicación que ofrezca pruebas gratuitas, llame a la línea directa de coronavirus de Utah al 1-800-456-7707 o utilice la función de chat en el sitio web coronavirus.utah.gov.



¿Cuáles son los tipos de pruebas de COVID-19?³⁷

Existen tres tipos de pruebas relacionadas con COVID-19.



Prueba de PCR: Una prueba de PCR le indica si tiene COVID-19 en este momento y podría transmitirlo a otras personas. La prueba de PCR busca el material genético del virus. Es una prueba muy precisa y casi siempre detecta si una persona está infectada con el virus. Las pruebas de PCR se procesan en un laboratorio y los resultados pueden tardar unos días. Las pruebas de PCR generalmente se realizan mediante:

- **Frotis nasal o nasofaríngeo:** Un trabajador de la salud coloca un hisopo en su nariz para recolectar una muestra ya sea justo dentro de su nariz o llegando más abajo de su garganta.
- **Saliva:** La prueba de saliva es más fácil de realizar, más segura para los trabajadores de la salud y más cómoda para el paciente. Escupe en una taza o tubo y luego se analiza su saliva. La prueba de saliva es tan precisa como la prueba con hisopo.



Prueba rápida de antígenos: Una prueba de antígeno busca proteínas que se encuentran en o dentro del virus. Le dice si tiene COVID-19 en este momento y podría contagiarlo a otras personas. Una prueba de antígeno es como una prueba de PCR, donde se recolecta una muestra con un hisopo nasal o nasofaríngeo, pero puede obtener los resultados mucho más rápido. Los resultados tardan unos 15 minutos.

Las pruebas de antígeno solo pueden detectar grandes cantidades de virus y son menos sensibles que las pruebas de PCR. Funcionan mejor cuando alguien tiene síntomas de COVID-19. Las pruebas de antígeno son más precisas durante los primeros 5 a 7 días de la enfermedad cuando la carga viral es más alta.³⁸



Es posible que deba hacerse una prueba de PCR para confirmar los resultados de su prueba de antígeno. Debe realizarse una prueba de PCR dentro de las 24 a 48 horas posteriores a la realización de la prueba rápida de antígenos si:

- Si tiene síntomas de COVID-19 pero el resultado de la prueba rápida de antígeno fue negativo.
- Si no tiene síntomas de COVID-19 y no estuvo en contacto cercano con alguien que tenga COVID-19, pero el resultado de la prueba rápida de antígeno fue positivo.



Serología o prueba de anticuerpos: Las pruebas serológicas o de anticuerpos pueden determinar si alguna vez estuvo expuesto al virus que causa COVID-19. No le dicen si está infectado con el virus que causa COVID-19 en este momento y puede transmitirlo a otras personas. Las pruebas de anticuerpos no deben usarse para diagnosticar infecciones actuales. La prueba de anticuerpos positiva no garantiza la inmunidad a COVID-19. Se recoge una muestra de su sangre y se usa para ver si su cuerpo ha producido anticuerpos contra el virus. Su cuerpo produce anticuerpos cuando combate una infección. Los anticuerpos en la sangre significan que, en algún momento, estuvo expuesto a COVID-19. Las pruebas de anticuerpos encuentran estos anticuerpos en su sangre y le dicen si su sistema inmunitario ha respondido a la infección.

³⁷ <https://www.fda.gov/media/140161/download>

³⁸ <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/lab/resources/antigen-tests-guidelines.html>



La prueba de COVID-19 es más precisa cuando alguien tiene síntomas.

Evaluar a los empleados que no tienen síntomas o no estuvieron expuestos al COVID-19 puede aumentar la posibilidad de obtener un resultado de prueba inexacto. Hacerse la prueba demasiado pronto después de haber estado expuesto a alguien con COVID-19 también puede aumentar la posibilidad de un resultado de prueba inexacto.

Si una persona que estuvo expuesta al COVID-19 elige hacerse la prueba, debe esperar al menos 7 días después de su última exposición para hacerse la prueba. Esto permite que el virus acumule suficiente cantidad de virus en su cuerpo para ser detectado por la prueba. Hacerse la prueba antes de este momento puede dar un resultado falso negativo de la prueba. Esto significa que la persona resultó negativa pero es realmente positiva y puede infectar a otros con COVID-19.

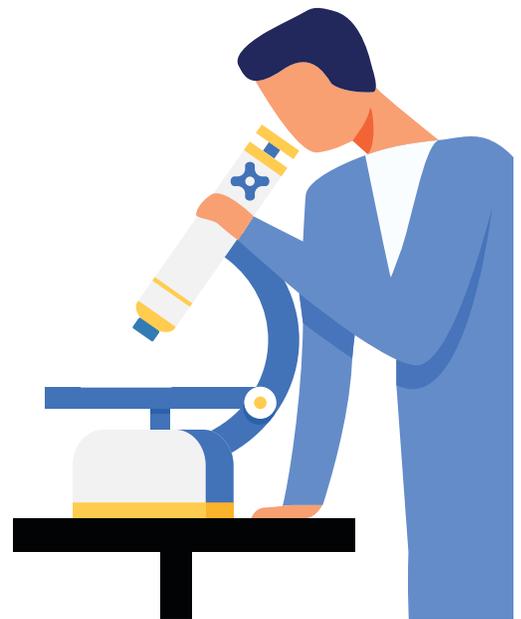
Es posible que algunos sitios de pruebas en Utah no evalúen a personas asintomáticas (esto significa que no tienen síntomas), incluso si estuvieron expuestas a COVID-19. Siempre es mejor llamar primero a un proveedor de atención médica o a un sitio de pruebas, para asegurarse de que pueda hacerse la prueba. Hacer pruebas a las personas que no presentan síntomas o que no han tenido una exposición conocida al COVID-19 también puede ejercer presión sobre los recursos limitados de las pruebas.

La decisión sobre quién puede hacerse la prueba de COVID-19 la toma un proveedor de atención médica, el Departamento de Salud de Utah y los sistemas de salud de Utah.

¿Deberían mis empleados hacerse una prueba de anticuerpos?

Los anticuerpos se desarrollan varios días después de que una persona se infecta y la fuerza de la respuesta inmune es muy variable entre las personas. En este momento, sabemos que tener anticuerpos contra el virus que causa COVID-19 puede ofrecer cierta protección para no volver a infectarse. No sabemos cuánta protección pueden proporcionar los anticuerpos o cuánto durará esta protección.³⁹ **Los empleadores no deberían exigir a sus empleados que se realicen una prueba de anticuerpos para ir a trabajar.** Hacer que sus empleados se realicen pruebas de anticuerpos puede ser costoso y no le dice si un empleado podría transmitir el virus a otras personas.

Si un empleado desea hacerse una prueba de anticuerpos, deberá pedirle a un proveedor de atención médica que ordene la prueba. Las pruebas de anticuerpos también pueden estar disponibles a través de empresas privadas. La prueba puede tener un costo. Si alguien sale positivo en la prueba de anticuerpos COVID-19, existe la posibilidad de que la persona aún pueda ser infecciosa. Debe hacerse una prueba de PCR o antígeno para saber si es infeccioso en este momento y puede transmitir el virus a otras personas.

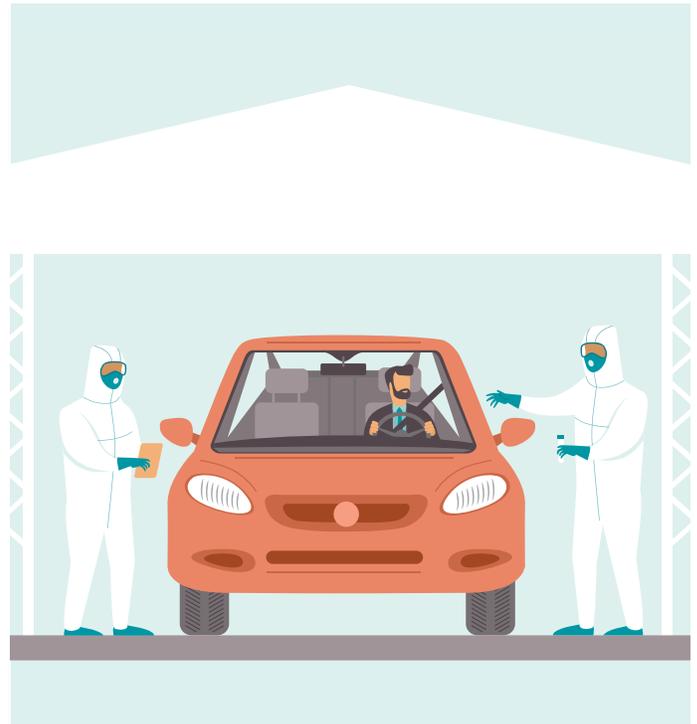


³⁹ <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/testing/serology-overview.html>

¿Los empleados que no tienen síntomas deben hacerse la prueba de COVID-19?

Las pruebas a los empleados que no tienen síntomas de COVID-19 (llamadas pruebas asintomáticas) o que no estuvieron expuestos al COVID-19 pueden aumentar la posibilidad de un resultado de prueba inexacto. También puede dar una falsa sensación de seguridad. Por ejemplo, si un empleado que no tiene síntomas de COVID-19 fue examinado, podría salir negativo pero luego estar expuesto a COVID-19. Es posible que el empleado no se dé cuenta de que necesita hacerse la prueba nuevamente y podría transmitir el virus a otras personas sin saberlo.

El Departamento de Salud de Utah y los sistemas de salud de Utah toman la decisión sobre quién puede hacerse la prueba de COVID-19. Los empleados asintomáticos pueden solicitar pruebas a través de <https://www.testutah.com>. La línea directa estatal sobre el coronavirus también puede ayudar a los empleados asintomáticos a encontrar opciones de prueba. Los empleados pueden llamar al 1-800-456-7707 para obtener ayuda.



Si un empleado sale positivo a COVID-19, ¿debo pedir un comprobante médico antes de que el empleado regrese a trabajar?

No. Si un empleado sale positivo a COVID-19, el Departamento de Salud le dirá al empleado cuánto tiempo debe aislarse. Una vez que los empleados terminan el aislamiento, pueden volver a trabajar. Ya no corre el riesgo de propagar la enfermedad.

Los estudios muestran que las personas pueden salir positivas mucho tiempo después de ser infecciosas. Esto significa que un empleado que en algún momento estuvo enfermo con COVID-19 aún podría salir positivo a pesar de que ya no puede transmitir el virus a otras personas. Esto dificulta que los empleados sepan cuándo pueden volver a trabajar si su empleador requiere un resultado negativo de la prueba.

La forma más fácil de proteger su negocio es permitir que los empleados que tienen síntomas, salgan positivos en la prueba o han estado expuestos al COVID-19 permanezcan en su hogar. No debe pedir a los empleados que están enfermos por un resultado de la prueba de COVID-19, un comprobante médico o un comprobante del Departamento de Salud que demuestre que están enfermos, que califican para la ausencia por enfermedad o para regresar al trabajo. Esto representa una carga para los sistemas de salud y la salud pública.

Los empleados pueden no tener seguro médico, acceso a un proveedor de atención médica o los recursos financieros para obtener un comprobante médico o un resultado negativo de la prueba.





Si un empleado sale negativo a COVID-19, ¿debo pedir un comprobante médico antes de que el empleado regrese a trabajar?

No debe pedir a los empleados que están enfermos por un resultado de la prueba de COVID-19, un comprobante médico o un comprobante del Departamento de Salud que demuestre que están enfermos, que son elegibles para la ausencia por enfermedad o para regresar al trabajo. Esto impone una carga para los sistemas de salud y la salud pública.

Los empleados que deseen regresar al trabajo antes de que finalice su cuarentena de 10 días deben hacerse la prueba el día 7 de su cuarentena. Los empleadores pueden requerir que los empleados presenten evidencia de una prueba de COVID-19 negativa.

Aplicación Healthy Together

La aplicación Healthy Together le ayuda a evaluar sus síntomas, encontrar el centro de pruebas más cercano y ver los resultados de las pruebas. Los empleados deben usar el mismo número de teléfono para descargar la aplicación que usaron cuando se hicieron la prueba. Es posible que desee solicitar a los empleados y clientes que usen la aplicación.

Lea <https://coronavirus.utah.gov/healthy-together-app/> para obtener más información sobre la aplicación Healthy Together.



Limpieza ⁴⁰

La guía en esta sección es para la limpieza regular de su lugar de trabajo. **Los empleadores deben hacer políticas para proteger a los empleados. Debe capacitar a todo el personal de limpieza en el sitio antes de que comiencen las tareas de limpieza.**

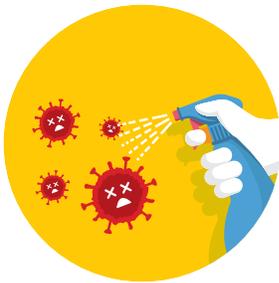
Limpie las superficies visiblemente sucias y de alto contacto. Desinfecte después de limpiar. Esto ayudará a prevenir la propagación de COVID-19 y otras enfermedades respiratorias virales.

¿Cuál es la diferencia entre limpiar y desinfectar?



Limpieza

La limpieza utiliza jabón (o detergente) y agua para eliminar los gérmenes, la suciedad y las impurezas de las superficies u objetos. La limpieza no suele matar los gérmenes, pero reduce su número y reduce el riesgo de propagar una infección cuando los elimina.



Desinfectar

La desinfección utiliza productos químicos para matar los gérmenes en superficies u objetos. La desinfección no limpia las superficies u objetos sucios. Debe hacerse después de limpiar y eliminar los gérmenes, para matar los gérmenes y reducir aún más el riesgo de propagar infecciones.

No sabemos cuánto tiempo el aire dentro de una habitación puede ser infeccioso después de que alguien con COVID-19 estuvo allí. Puede disminuir el tiempo que lleva a las gotitas respiratorias salir del aire si aumenta la ventilación en el área o el espacio. Cuando decida cuánto tiempo cerrar los espacios o áreas utilizadas por personas enfermas antes de comenzar a desinfectarlos, piense en:

- El tamaño de la habitación.
- El diseño del sistema de ventilación Debe saber dónde están las entradas y salidas de ventilación. También es importante conocer la velocidad de flujo (cambios de aire por hora).

Tenga un plan de limpieza y mantenimiento fuera de horario para su lugar de trabajo.

- Pasar la aspiradora, barrer, limpiar cortinas y las escobas pueden dejar partículas infectadas en el aire.
- Los empleados responsables de las tareas de limpieza y mantenimiento que no se ven afectados por el funcionamiento del sistema HVAC tienen un mayor riesgo de exposición a corta distancia y deben usar el EPP adecuado, incluida una mascarilla N95.⁴¹

⁴⁰ <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/disinfecting-building-facility.html>

⁴¹ <https://www.ashrae.org/technical-resources/commercial#general>

Los empleadores deberían:



- **Hacer un plan con el personal y los empleados.** Analizar los obstáculos para una limpieza y desinfección más frecuentes y las formas de superar esos obstáculos.



- **Capacitar al personal.** Asegúrese de que el personal de limpieza, los empleados y otras personas que usan limpiadores y desinfectantes lean y comprendan todas las etiquetas de instrucciones, comprendan el uso seguro y apropiado, y tengan y usen el EPP apropiado para el producto. Considere proporcionar materiales de instrucción y capacitación en otros idiomas.



- **Desarrolle un horario para una mayor limpieza y desinfección de rutina.** Modifique sus procedimientos estándar para adaptarse a una limpieza y desinfección más frecuentes. Enfoque la limpieza y desinfección entre usos en las superficies y los objetos que se tocan con frecuencia (manijas de las puertas, interruptores de luz, manijas del fregadero del aula, encimeras) y artículos compartidos.



Los productos de limpieza y desinfección no deben ser usados por niños o cerca de niños, y los empleados deben asegurarse de que haya una ventilación adecuada cuando usen estos productos para evitar que los niños o ellos mismos inhalen vapores tóxicos.

Consejos de limpieza para empleados



¿Qué debo limpiar?

Limpie y desinfecte superficies y objetos en su lugar de trabajo que se tocan con frecuencia. Siga las recomendaciones de esta sección para los tipos de limpiadores y desinfectantes que debe usar en diferentes superficies.

Ejemplos de algunas de las superficies que se pueden tocar con frecuencia:

- Tiradores y manijas de puerta
- Mesas y sillas
- Armarios, casilleros y estanterías
- Teclados y ratones de computadora compartidos
- Interruptores de luz
- Fregaderos y áreas circundantes
- Encimeras
- Equipos electrónicos compartidos, como cajas registradoras o impresoras
- Utensilios y utensilios para servir



¿Cuándo debo limpiar?

Limpie y desinfecte las superficies y los objetos que se tocan con frecuencia al menos a diario o entre el uso por parte de diferentes empleados o clientes. Limite el uso de objetos compartidos cuando sea posible, o limpie y desinfecte entre usos.

Horas en las que quizás desee limpiar o desinfectar:

- Por la mañana antes de que lleguen los clientes
- Entre turnos de trabajo
- Entre el uso de superficies u objetos compartidos
- Antes y después del servicio de comidas
- Antes de que los empleados regresen de los descansos
- Después de que los clientes se marchan por el día



Estas pautas de limpieza son para instalaciones comunitarias que no son de atención médica, tales como:

- Escuelas
- Instituciones de educación superior
- Oficinas
- Centros de cuidado infantil
- Empresas
- Centros comunitarios que alojan y no alojan a personas durante la noche

Productos de limpieza

El personal de limpieza y otros deben lavarse las manos con frecuencia. Los empleados deben lavarse las manos con agua y jabón inmediatamente después de quitarse los guantes o tener contacto con una persona enferma. Si no tiene agua y jabón y sus manos no se ven sucias, puede usar un desinfectante para manos a base de alcohol que contenga al menos 60% de alcohol. Si tiene las manos sucias, debe lavarse con agua y jabón.

- Para desinfectar superficies, use productos que cumplan con los criterios de la EPA para el uso contra el SARS-CoV-2, el virus que causa COVID-19, y son los adecuados para la superficie. Los desinfectantes son importantes para reducir la propagación de COVID-19. No use en exceso ni acumule desinfectantes u otros suministros. Esto puede provocar escasez de productos necesarios en situaciones críticas.
- Los empleadores deben seguir las normas de OSHA sobre patógenos transmitidos por la sangre (29 CFR 1910.1030), incluida la eliminación adecuada de desechos regulados y EPP (29 CFR 1910.132).
- Los desinfectantes domésticos más comunes registrados por la EPA se pueden usar para combatir el COVID-19.
- Una lista de productos aprobados por la EPA para su uso contra el virus que causa COVID-19 está disponible en <https://www.epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-use-against-sars-cov-2>.
- Siga siempre las instrucciones del fabricante para todos los productos de limpieza y desinfección en cuanto a concentración, método de aplicación, tiempo de contacto, etc.
- Siempre lea y siga las instrucciones en la etiqueta para cuidar que está seguro y usar los productos correctamente.
- Use guantes y considere usar protección para los ojos en caso de salpicaduras de productos químicos.
- Asegúrese de que haya suficiente ventilación en el espacio cuando use productos químicos.
- Solo use la cantidad recomendada en la etiqueta.
- Si está diluyendo productos químicos, use agua a temperatura ambiente (a menos que diga algo diferente en la etiqueta).
- No mezcle productos químicos.
- Ponga una etiqueta a las soluciones de limpieza diluidas.
- Almacene y use productos químicos fuera del alcance de los niños y las mascotas.
- Nunca debe comer, beber, respirar o inyectarse estos productos en su cuerpo o ponerlos directamente sobre su piel. Pueden causar daños graves. No limpie ni bañe a las mascotas con estos ni con ningún otro producto que no esté aprobado para uso animal. También puede usar soluciones de blanqueador doméstico diluidos (al menos 1000 ppm de hipoclorito de sodio o una concentración del 5% al 6%) para combatir el COVID-19.
- Verifique para asegurarse de que el blanqueador se pueda usar en la superficie antes de usarlo.
- Siga las instrucciones del fabricante para aplicar una solución de blanqueador.
- Asegúrese de que permanezca en la superficie durante al menos 1 minuto.
- Siempre asegúrese de que haya suficiente ventilación durante y después de usar soluciones de blanqueador.
- Verifique para asegurarse de que el producto no haya pasado su fecha de vencimiento.
- Nunca mezcle blanqueador doméstico con amoníaco ni cualquier otro limpiador. Esto puede causar vapores que pueden ser muy peligrosos para inhalar.

Si los desinfectantes aprobados por la EPA son escasos, puede usar una solución de blanqueador. El blanqueador doméstico que no esté vencido será eficaz contra los coronavirus cuando se diluya adecuadamente. Las soluciones de blanqueador serán efectivas para la desinfección hasta por 24 horas. Puede hacer una solución de blanqueador mezclando:

- 5 cucharadas (1/3 de taza) de blanqueador por galón de agua a temperatura ambiente o
- 4 cucharaditas de blanqueador por litro de agua a temperatura ambiente.



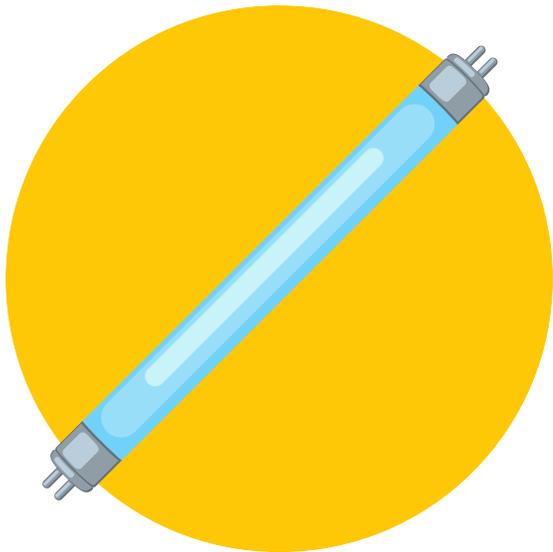
Llame al Centro de Control de Envenenamiento de Utah si tiene preguntas sobre la exposición a productos de limpieza.



Desinfectantes

Algunas superficies solo necesitan limpiarse con agua y jabón. Si las superficies no se tocan con frecuencia, puede limpiarlas con agua y jabón y no es necesario desinfectarlas. Para obtener más información sobre limpieza y desinfección, visite <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/organizations/cleaning-disinfection.html>.

- No aplique desinfectantes a los artículos que usan los niños, especialmente a los que podrían llevarse a la boca. Muchos desinfectantes pueden ser dañinos si se ingieren.
- En un entorno doméstico, generalmente puede limpiar los juguetes con agua y jabón. Para obtener más información sobre la limpieza y desinfección de juguetes y superficies en un entorno de cuidado infantil, visite <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/schools-childcare/guidance-for-childcare.html>.
- Es posible que se requiera que los empleados o empresas que tengan capacitación y equipos especializados apliquen ciertos desinfectantes como fumigantes y nieblas.



Métodos alternativos de desinfección:

No sabemos qué tan efectivos son los métodos alternativos de desinfección contra COVID-19, como las ondas ultrasónicas, la radiación ultravioleta de alta intensidad y la luz azul LED. La EPA no los revisa de manera rutinaria, por lo que no puede confirmar si son efectivos contra COVID-19. Los CDC solo recomiendan el uso de [desinfectantes recomendados por la EPA](#) contra el virus que causa COVID-19.

- Los CDC no recomiendan el uso de un túnel de desinfección. No hay evidencia de que sean efectivos para reducir la propagación de COVID. Los productos químicos utilizados en estos túneles pueden causar irritación o daños en los ojos, la piel o las vías respiratorias.

Cómo limpiar superficies duras

Aumente la frecuencia con la que limpia superficies y objetos compartidos que se tocan con frecuencia (como estaciones de trabajo, teclados, teléfonos, pasamanos y manijas de puertas). Esto reducirá el riesgo de contaminación cruzada. Por ejemplo, limpie antes y después del trabajo o antes y después de que el personal use objetos compartidos.

- Limpie las superficies sucias con agua y jabón antes de desinfectarlas.
- Siempre use guantes y batas recomendados para el tipo de productos químicos que usa.
- Es posible que deba usar EPP adicional para limpiar y desinfectar. Esto dependerá del producto que esté usando y si hay suficiente ventilación en el lugar que está limpiando. Siempre siga las instrucciones del fabricante para cada producto que use.
- Dé a los empleados paños desinfectantes desechables para que puedan limpiar las superficies que se tocan con frecuencia antes de usarlas (manijas de las puertas, teclados, controles remotos, escritorios u otras herramientas y equipos de trabajo).



Cómo limpiar superficies suaves (porosas)

Mueva o elimine tantos elementos como pueda que se toquen con frecuencia o que tengan contacto con muchas personas. Es posible que desee eliminar elementos blandos y porosos, como alfombras y asientos. Este tipo de artículos son difíciles de limpiar y desinfectar. Puede ser más fácil almacenar este tipo de artículos durante la pandemia. Existe una cantidad limitada de productos aprobados por la EPA para materiales blandos y porosos.

Cuando limpie superficies suaves (porosas) como piso alfombrado, tapetes y cortinas, quite todo lo que pueda ver que esté sucio o que pueda contaminarlo. Aspire antes de usar cualquier tipo de limpiador. Luego puede usar un limpiador para este tipo de superficie.

Después de limpiar:

- Si los artículos se pueden lavar en una lavadora, siga las instrucciones del fabricante para lavarlos. Use la configuración de agua más caliente posible para los artículos. Seque los artículos por completo.
- Si los artículos no se pueden lavar en una lavadora, limpie la superficie con agua y jabón o use productos hechos para superficies porosas que estén aprobados por la EPA para su uso contra el virus que causa COVID-19.
- Los materiales blandos y porosos que no se tocan con frecuencia solo deben limpiarse o lavarse.

Cómo limpiar el equipo electrónico

Cuando limpie productos electrónicos como tabletas, pantallas táctiles, teclados, controles remotos y cajeros automáticos, retire todo lo que pueda ver que esté sucio o que pueda contaminarlo.

- Siga las instrucciones del fabricante para todos los productos de limpieza y desinfección.
- Es posible que desee utilizar cubiertas limpiables para los productos electrónicos.
- Si no tiene las instrucciones del fabricante, es posible que desee usar toallitas o aerosoles a base de alcohol que tengan al menos un 70% de alcohol para desinfectar las pantallas táctiles. Asegúrese de secar bien las superficies para que los líquidos no se acumulen.



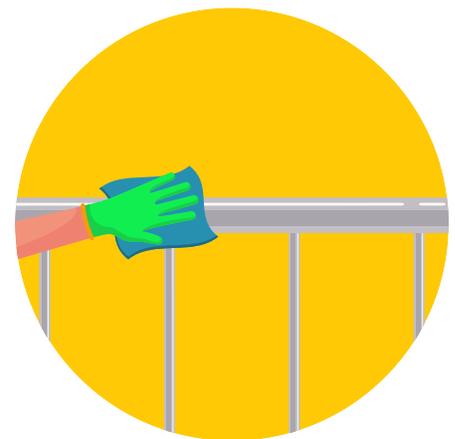
Limpieza de ropa de cama, ropa u otros artículos de lavandería

- No sacuda la ropa sucia. No desea propagar el virus en el aire.
- Use las instrucciones del fabricante cuando lave los artículos. Lave los artículos en la configuración de agua más caliente que pueda usar para esos artículos. Debe secarlos por completo. Puede lavar la ropa sucia de alguien que estaba enfermo con los artículos de otras personas.
- Limpie y desinfecte las cestas u otros carritos utilizados para transportar la ropa. Siga las instrucciones del fabricante o utilice las recomendaciones de limpieza para el tipo de superficie.

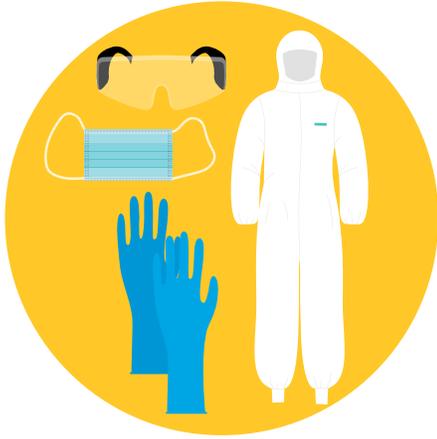
Cómo limpiar áreas al aire libre

Haga su limpieza regular en estas áreas. No es necesario desinfectarlos.

- No rocíe desinfectante en equipos al aire libre. No es un buen uso de sus suministros porque no se ha demostrado que desinfectar el equipo exterior reduzca el riesgo de COVID-19.
- Limpie las superficies de alto contacto hechas de plástico o metal a menudo (barras de agarre, pasamanos).
- No necesita limpiar y desinfectar superficies de madera (estructuras de juego, bancos, mesas) o cubiertas de suelo (mantillo, arena).
- No debe desinfectar las aceras y calles. La propagación de COVID-19 desde estas superficies es muy baja.



Equipo de protección personal (EPP) para el personal de limpieza



Debe tener en cuenta la seguridad de los empleados que realizan tareas de limpieza o de limpieza y desinfección. Estos empleados corren un mayor riesgo de estar expuestos al virus y a los efectos tóxicos de los productos químicos.



- Para proteger a sus empleados, capacítelos para que utilicen correctamente el EPP y los productos químicos.
- Los empleados de limpieza deben usar guantes y batas desechables para todas sus tareas en el proceso de limpieza. Esto incluye cuando manejan la basura.
- Debe tener guantes y batas que se puedan usar con los productos desinfectantes que está usando.
- Es posible que deba tener EPP adicional, según el tipo de productos de limpieza o desinfectantes que utilice. Por ejemplo, es posible que necesite protección para los ojos si existe el riesgo de que los productos de limpieza salpiquen sus ojos.
- Tenga cuidado cuando se quite los guantes y batas. No querrá entrar en contacto con gérmenes ni propagarlos al aire. Lávese las manos de inmediato con agua y jabón durante 20 segundos después de quitarse los guantes.
- Si no tiene una bata, puede usar overoles, un delantal o un uniforme de trabajo cuando limpie y desinfecte. Si usa ropa reutilizable (lavable), lávela después de usarla. Lávese las manos después de tocar la ropa sucia.
- Quítese los guantes después de limpiar un espacio o un área donde hayan estado personas enfermas. Lávese las manos inmediatamente después de quitarse los guantes.
- Dígale a su supervisor de inmediato si algo le sucede a su EPP, como un desgarramiento en sus guantes u otra cosa que podría exponerlo a COVID-19.
- Lávese las manos con frecuencia durante 20 segundos con agua y jabón. Si no tiene agua y jabón y sus manos no se ven sucias, puede usar un desinfectante para manos a base de alcohol que contenga al menos 60% de alcohol. Si tiene las manos sucias, debe lavarse con agua y jabón.
- Tenga buena higiene en el trabajo y en el hogar. Lávese las manos con frecuencia. Trate de no tocarse los ojos, la nariz o la boca con las manos sin lavar.

Limpieza después de un caso positivo a COVID-19⁴²

Por lo general, no es necesario que cierre todo el negocio por un solo caso de COVID-19. Debe considerar la propagación en la comunidad, cuánto contacto tuvo la persona con COVID-19 con otras personas y cuándo tuvo lugar el contacto. Estas cosas también deben tenerse en cuenta al decidir cuánto tiempo un lugar de trabajo, o parte del lugar de trabajo, permanece cerrado. Los empleadores deben trabajar con los funcionarios de salud locales para determinar si es necesario cerrar temporalmente el edificio.

Debe esperar 24 horas antes de limpiar y desinfectar. Esto reduce la posibilidad de que otros empleados estén expuestos a las gotas respiratorias.

Si no puede esperar 24 horas, espere el mayor tiempo posible. Abra puertas y ventanas exteriores para aumentar la circulación de aire en estas áreas durante este período de espera.



Limpie las superficies visiblemente sucias y de alto contacto. Desinfecte después de limpiar. Esto ayudará a prevenir la propagación de COVID-19 y otras enfermedades respiratorias virales.

No sabemos cuánto tiempo el aire dentro de una habitación puede ser infeccioso después de que alguien con COVID-19 estuvo allí. Puede disminuir el tiempo que lleva a las gotitas respiratorias salir del aire si aumenta la ventilación en el área o el espacio. Cuando decida cuánto tiempo cerrar los espacios o áreas utilizadas por personas enfermas antes de comenzar a desinfectarlos, piense en:

- El tamaño de la habitación.
- El diseño del sistema de ventilación Debe saber dónde están las entradas y salidas de ventilación. También es importante conocer el caudal (cambios de aire por hora).

Tenga un plan de limpieza y mantenimiento fuera de horario para su negocio.

- Pasar la aspiradora, barrer, limpiar cortinas y las escobas pueden dejar partículas infectadas en el aire.
- Los empleados responsables de las tareas de limpieza y mantenimiento que no se ven afectados por el funcionamiento del sistema HVAC tienen un mayor riesgo de exposición a corta distancia y deben usar el EPP adecuado, incluida una mascarilla N95.⁴³



⁴² <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/disinfecting-building-facility.html>

⁴³ <https://www.ashrae.org/technical-resources/commercial#general>



Estas pautas de limpieza son para instalaciones comunitarias que no son de atención médica, tales como:

- Escuelas
- Instituciones de educación superior
- Oficinas
- Centros de cuidado infantil
- Empresas
- Centros comunitarios que alojan y no alojan a personas durante la noche

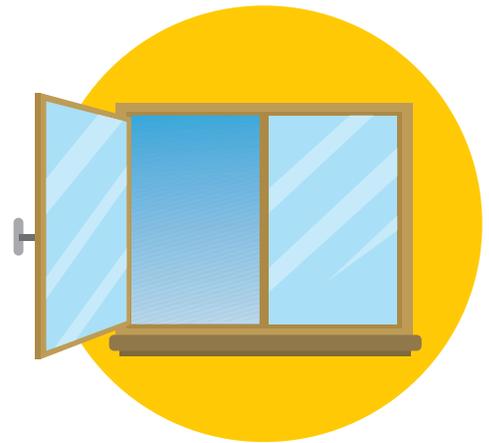
Estas pautas no están destinadas al personal de limpieza en instalaciones de atención médica o sitios de repatriación, hogares o para otros que tienen una guía específica de limpieza.

Número de días desde que el empleado enfermo estuvo en el lugar de trabajo	Qué hacer
Menos de 7 días	<p>Cierre todas las áreas utilizadas por la persona enferma durante largos períodos de tiempo.</p> <p>Espera 24 horas antes de comenzar a limpiar y desinfectar.</p>
7 días o más	<p>No es necesario que realice limpiezas y desinfecciones adicionales.</p> <p>Simplemente limpie y desinfecte regularmente todas las superficies de alto contacto en el lugar de trabajo.</p>



En una escuela, centro de cuidado infantil, oficina u otra instalación que no alberga a personas durante la noche:

- Cierre las áreas visitadas por la persona que estaba enferma. No es necesario que cierre su escuela si puede cerrar el área afectada.
- Abra las puertas y ventanas exteriores.
- Apague temporalmente el HVAC de recirculación en la habitación, en la ventana o en la pared, para evitar contaminar las unidades de HVAC.
- NO desactive los sistemas centrales de HVAC. Estos sistemas introducen aire exterior en las áreas y proporcionan una mejor filtración.
- Apague los ventiladores de la habitación y el sistema central de HVAC que da servicio a la habitación o al espacio temporalmente, de modo que las partículas que se escapan al aspirar no se propaguen por la instalación.
- No aspire una habitación o espacio que contenga personas. Espere hasta que la habitación o el espacio estén vacíos para pasar la aspiradora, como por la noche para espacios comunes, o durante el día para habitaciones privadas.
- Limpie las superficies blandas o porosas como pisos alfombrados o tapetes con los detergentes o limpiadores recomendados para estas superficies.
 - Después de limpiar las superficies, desinfecte con un desinfectante aprobado por la EPA.
 - Los materiales blandos y porosos, como las alfombras, no son tan fáciles de desinfectar como las superficies duras. Hay una cantidad limitada de desinfectantes aprobados por la EPA para estas superficies. Para obtener más información sobre los desinfectantes aprobados, visite <https://www.epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-coronavirus-covid-19>.
 - Si no se debe usar una aspiradora cuando la superficie está mojada, debe asegurarse de dejar suficiente tiempo para que la superficie se seque.
 - Use guantes desechables para limpiar y desinfectar.
- Las personas que tienen asma no deben estar presentes cuando limpia o desinfecta. Esto puede desencadenar ataques o exacerbaciones de asma.
- El personal de limpieza debe limpiar y desinfectar todas las áreas, como oficinas, baños, áreas comunes, equipos electrónicos compartidos (como tabletas, pantallas táctiles, teclados, controles remotos y cajeros automáticos) utilizados por la persona enferma, centrándose en las superficies que se tocan con frecuencia.
- Las áreas se pueden volver a abrir una vez que se hayan limpiado y desinfectado.
- Los trabajadores que no tuvieron un contacto cercano con la persona enferma pueden regresar al trabajo después de que el área haya sido desinfectada.



En una instalación que aloja a personas durante la noche:

- Debe trabajar con los funcionarios de salud estatales y locales para aislar a las personas que están enfermas y proporcionarles alojamiento temporal según sea necesario. Siga la [Guía provisional para las instituciones de educación superior de EE. UU.](#)
- Cierre las áreas visitadas por la persona enferma. No es necesario que cierre su negocio si puede cerrar el área afectada.
- Abra las puertas y ventanas exteriores.
- Apague temporalmente el HVAC de recirculación en la habitación, en la ventana o en la pared, para evitar contaminar las unidades de HVAC.
- NO desactive los sistemas centrales de HVAC. Estos sistemas introducen aire exterior en las áreas y proporcionan una mejor filtración.
- Apague los ventiladores de la habitación y el sistema central de HVAC que da servicio a la habitación o al espacio temporalmente, de modo que las partículas que se escapan al aspirar no se propaguen por la instalación.
- No aspire una habitación o espacio que contenga personas. Espere hasta que la habitación o el espacio estén vacíos para pasar la aspiradora, como por la noche para espacios comunes, o durante el día para habitaciones privadas.
 - Limpie las superficies blandas o porosas como pisos alfombrados o tapetes con los detergentes o limpiadores recomendados para estas superficies.
 - Después de limpiar las superficies, desinfecte con un desinfectante aprobado por la EPA.
 - Los materiales blandos y porosos, como las alfombras, no son tan fáciles de desinfectar como las superficies duras. Hay una cantidad limitada de desinfectantes aprobados por la EPA para estas superficies. Para obtener más información sobre los desinfectantes aprobados, visite <https://www.epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-coronavirus-covid-19>.
 - Si no se debe usar una aspiradora cuando la superficie está mojada, debe asegurarse de dejar suficiente tiempo para que la superficie se seque.
- Use guantes desechables para limpiar y desinfectar.
- Las personas que tienen asma no deben estar presentes cuando limpia o desinfecta. Esto puede desencadenar ataques o exacerbaciones de asma.

En áreas donde las personas enfermas están alojadas en aislamiento, siga la [CDC Interim Guidance for Environmental Cleaning and Disinfection for U.S. Households with Suspected or Confirmed Coronavirus Disease 2019](#) (Guía provisional de los CDC para la limpieza y desinfección ambiental para hogares en EE. UU. con enfermedad de coronavirus presunta o confirmada 2019).

- Concéntrese en limpiar y desinfectar las áreas comunes donde el personal u otras personas que brindan servicios pueden entrar en contacto con personas enfermas.
- Debe reducir la frecuencia con la que limpia y desinfecta las habitaciones y los baños que usan las personas enfermas. Solo limpie y desinfecte estos espacios según sea necesario.
- Limpie y desinfecte con normalidad las zonas visitadas o utilizadas por personas enfermas. No es necesario que realice ninguna limpieza y desinfección adicional si han pasado más de 7 días desde que la persona con COVID-19 visitó o usó el área.
- Las áreas se pueden volver a abrir una vez que se hayan limpiado y desinfectado.
- Los trabajadores que no tuvieron un contacto cercano con la persona enferma pueden regresar al trabajo después de que el área haya sido desinfectada.



Proteja sus operaciones

Este manual proporciona recomendaciones de salud pública que ayudarán a que los lugares de trabajo sean más seguros, pero no eliminarán por completo el riesgo de COVID-19. Los lugares de trabajo no pueden detener la propagación de COVID-19 por sí solos. Las comunidades que tienen mucha propagación de COVID-19 también verán brotes en los lugares de trabajo. Es fundamental que las comunidades, las familias y las personas tomen las medidas necesarias para reducir la propagación del COVID-19. Si todos seguimos todas las recomendaciones posibles, se reducirá en gran medida el riesgo de propagación de COVID-19 en nuestros negocios.^{44,45}

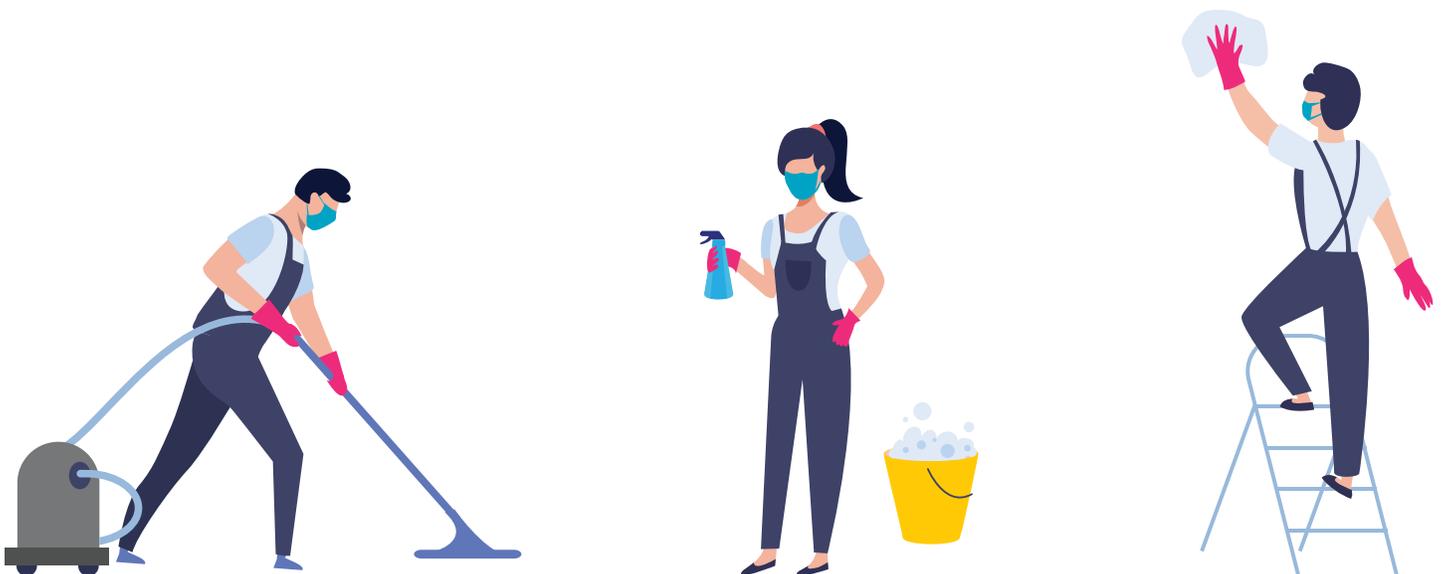
Asegúrese de que sus políticas cumplan con las pautas de salud pública, así como las leyes laborales estatales y federales.

Prepare su lugar de trabajo o negocio para su operación.

Los conserjes y los empleados de mantenimiento deben ser los primeros empleados en regresar al edificio después del cierre de un negocio. Deles suficiente tiempo para que preparen el edificio antes de permitir que otros empleados regresen.

Los CDC usan una lista de puntos que puede hacer para reducir el riesgo para los empleados. Esta lista se denomina [jerarquía de controles](#).⁴⁶ Se enumeran desde las mejores formas en que puede controlar y detener la propagación de COVID-19, hasta las formas menos efectivas. Use una combinación de estos controles para proteger mejor su negocio. Algunos de estos incluyen controles de ingeniería (ventilación y cómo configurar los espacios en su negocio y espacios de trabajo), directrices para su negocio y lugar de trabajo, y equipo de protección personal (EPP).

Su evaluación de riesgos le dirá qué tipo de riesgos laborales COVID-19 tiene o puede tener. Esto le ayudará a decidir qué hacer para reducir el riesgo, o qué tipo de EPP se necesita para tareas laborales específicas.



44 <https://pws.byu.edu/making-sense-of-the-research-on-covid-19-and-school-reopenings>

45 <https://services.aap.org/en/pages/2019-novel-coronavirus-covid-19-infections/clinical-guidance/covid-19-planning-considerations-return-to-in-person-education-in-schools/>

46 <https://www.cdc.gov/niosh/topics/hierarchy/default.html>

Ingeniería y controles de ventilación⁴⁷

Es posible que desee mejorar los controles de ingeniería utilizando el sistema de ventilación del edificio. Es una buena idea trabajar con un profesional de climatización (HVAC, por sus siglas en inglés) que conozca la mejor manera de mejorar la ventilación para las condiciones ambientales locales y la propagación en la comunidad.

- ✓ Aumente el porcentaje de aire exterior lo más alto posible al 100% con las capacidades del sistema HVAC (como el uso de modos economizadores). Deberá verificar para asegurarse de que el sistema HVAC sea compatible con la temperatura y la humedad, así como con la calidad del aire interior y exterior. Si tiene menos personas en el edificio, esto aumenta la dilución efectiva de ventilación por persona.
- ✓ Aumente el suministro total de flujo de aire a los espacios ocupados, si es posible.

Asegúrese de que los sistemas de ventilación funcionen correctamente.

- ✓ Desactive la ventilación controlada por demanda (DCV, por sus siglas en inglés) que reduce el suministro de aire según la temperatura o la ocupación.
- ✓ Considere usar ventilación natural (abra las ventanas si es seguro y posible hacerlo) para permitir que el aire exterior diluya el aire interior.
- ✓ Aumente la filtración de aire al máximo posible sin debilitar el flujo de aire de diseño.
- ✓ Verifique los filtros para asegurarse de que estén dentro de la vida útil y que se hayan instalado correctamente. Inspeccione las rejillas de los filtros para asegurarse de que el filtro encaje correctamente y busque formas de minimizar la derivación de los filtros.
- ✓ Considere hacer funcionar el sistema HVAC al máximo flujo de aire exterior durante 2 horas antes y después de que las áreas estén ocupadas, de acuerdo con los [estándares de la industria](#).
- ✓ Mantenga los sistemas funcionando durante más horas. Es mejor tenerlos prendidos todo el tiempo si puede (24 horas al día, 7 días a la semana). Esto mejora los intercambios de aire en el espacio del edificio.
- ✓ Genere movimientos de aire de limpio a menos limpio. Vuelva a evaluar cómo están colocados los difusores de aire de impulsión y escape. Ajuste los caudales de impulsión y escape de la zona para establecer diferenciales de presión medibles.
- ✓ Haga que los empleados trabajen en zonas de ventilación "limpias" y fuera de las áreas de mayor riesgo, como la recepción de visitantes o las instalaciones para hacer ejercicio.
- ✓ Considere usar un ventilador HEPA portátil o un sistema de filtración para ayudar a limpiar el aire, especialmente en áreas de mayor riesgo.
- ✓ Considere el uso de [irradiación germicida ultravioleta \(UVG, por sus siglas en inglés\)](#) como otra forma de deshacerse de posibles virus transportados por el aire en la [parte superior](#) de las áreas comunes.
- ✓ Coloque letreros de advertencia si las salidas de escape están cerca de áreas peatonales; considere desviar el paso para evitarlas.

Algunas de estas recomendaciones provienen de la Guía de la Sociedad Estadounidense de Ingenieros de Calefacción, Refrigeración y Aire Acondicionado (ASHRAE, por sus siglas en inglés) para las operaciones en lugares de trabajo durante la pandemia COVID-19. Obtenga más información sobre las pautas de ASHRAE en <https://www.ashrae.org/>.

47 <https://www.ashrae.org/>



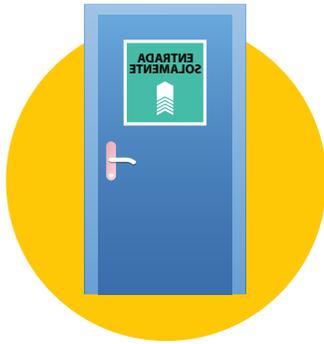
Proteja el sistema de agua y los dispositivos de su edificio después de un cierre prolongado:

Si tuvo que cerrar su edificio durante mucho tiempo, hay pasos que debe seguir antes de volver a abrir. La Guía de los CDC para sistemas de agua para edificios tiene 8 pasos que debe seguir antes de reabrir su negocio o edificio. Obtenga más información en <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/php/building-water-system.html>.

Recomendaciones para áreas y espacios específicos en su lugar de trabajo:

Asegúrese de saber dónde están las ubicaciones de las salidas de impulsión y escape para estos espacios y que no habrá períodos prolongados en los que las personas estén expuestas al flujo de aire de la cara de una persona a otra. Para más información visite <https://www.ashrae.org/technical-resources/commercial#general>

https://aiha-assets.sfo2.digitaloceanspaces.com/AIHA/resources/Guidance-Documents/Reopening-Guidance-for-General-Office-Settings_GuidanceDocument.pdf.



Vestíbulo:

- Vestíbulo presurizado al exterior.
- Coloque letreros en las puertas de entrada y salida para tráfico de un solo sentido.

Ascensor y escaleras mecánicas:

- Pida a las personas que usen mascarillas y minimicen las conversaciones.
- Limite a los pasajeros con el distanciamiento físico y que no se coloquen cara a cara entre sí. Si es necesario, coloque calcomanías dentro del ascensor para mostrar a los pasajeros dónde pararse.
- Considere hacer que los elevadores se detengan en cada piso de los edificios de poca altura.
- Encienda los ventiladores de ventilación de la cabina del ascensor, cuando sea posible.
- Pida a la gente que suba por las escaleras, si es posible. Esto es muy útil cuando los vestíbulos de los ascensores están llenos de gente.
- Coloque carteles para recordar a las personas sobre el distanciamiento físico.
- Permita que los ascensores funcionen a alta velocidad para reducir el tiempo en ellos.
- Considere instalar un botón de llamada sin contacto.
- Considere un purificador de aire portátil con filtro HEPA en el elevador para pasajeros vulnerables.
- Use marcas en el piso en los vestíbulos de los ascensores y cerca de la entrada a las escaleras mecánicas para recordarles a las personas que deben mantener el distanciamiento físico.
- Considere dejar escalones vacíos entre los pasajeros en las escaleras mecánicas, si es posible.
- Coloque letreros para recordar a las personas que no deben tocar las superficies. Deben usar un objeto (como la tapa de un bolígrafo) o sus nudillos para presionar los botones del elevador.
- Pida a los usuarios de ascensores y escaleras mecánicas que se laven las manos y que no se toquen la cara después de agarrarse de los pasamanos o tocar botones.





Escalera:

- Considere el tráfico en un solo sentido si hay más de 2 escaleras.
- Encienda los ventiladores o la presurización de la escalera, si es posible.
- Abra las ventanas al exterior, si es posible y el clima lo permite.
- Considere usar limpiadores de aire portátiles.

Baños:

- Considere instalar un sensor de presencia, si es posible.
- Agregue una tapa a los inodoros y pida a las personas que cierren al tapa antes de tirar la cadena.



Sala de conferencias u oficinas privadas:

- Mantenga las puertas abiertas para permitir el flujo de aire. Si las puertas deben estar cerradas, considere un filtro de aire portátil o un ventilador de retorno al pleno del techo.

Atrio:

- Todos los sistemas de tratamiento de aire que se conectan a un atrio deben tener medidas similares.
- Revise el impacto del efecto de acumulación.

Otras recomendaciones o áreas para revisar:

- Mantenga las temperaturas de bulbo seco dentro de los rangos de comodidad indicados en la [norma ANSI/ASHRAE 55-2017](#). Debe tratar de mantenerlos en el extremo más alto de las temperaturas de bulbo seco.
- Mantenga la humedad relativa entre el 40% y el 60%, si es posible. Esto puede reducir la vida del virus. Es posible que deba estar atento a la posibilidad de problemas con la condensación interior.
- No abra las ventanas si la calidad del aire exterior no es saludable ni aumente la ventilación sin usar los filtros adecuados. Para obtener más información, visite [ANSI/ASHRAE Standards 62.1-2019](#).
- Verifique la entrada de aire exterior con frecuencia para asegurarse de que no exista un riesgo potencial.
- Revise la ubicación de la entrada de aire para ver si hay alguna obstrucción o si está a menos de 10 pies sobre el suelo.
- Verifique el escape cercano en busca de otros contaminantes.

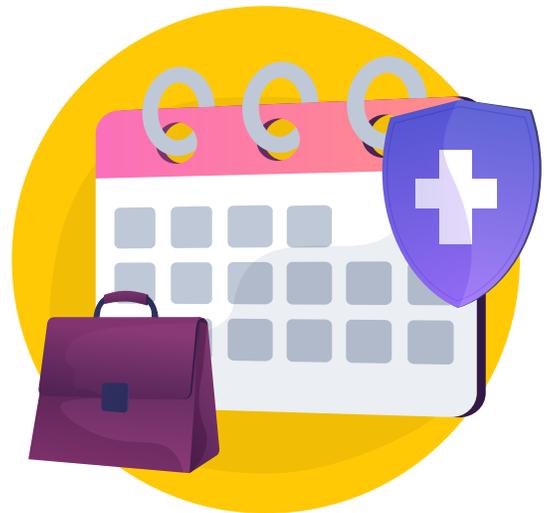
Ausencia por enfermedad

La forma más fácil de proteger su negocio es pedirles a los empleados enfermos que se queden en casa. Los empleados deben quedarse en casa si tienen síntomas de COVID-19, están esperando los resultados de la prueba, han salido positivos o han estado expuestos y se les ha pedido que los pongan en cuarentena. Muchos empleados tienen miedo de tomarse un descanso si están enfermos por miedo a perder su trabajo o sus ingresos mientras sanan. Los empleados también pueden tener miedo de decirle a su empleador si alguien en su hogar ha salido positivo a COVID-19 o si han estado en contacto cercano con alguien que ha salido positivo.

No debe pedir a los empleados que están enfermos por un resultado de la prueba de COVID-19, un comprobante médico o un comprobante del Departamento de Salud que demuestre que están enfermos, que califican para la ausencia por enfermedad o para regresar al trabajo. Esto supone una carga para los sistemas de salud y la salud pública. Para recibir la documentación de cuarentena para el reembolso de FFCRA, envíe un correo electrónico a contact.tracing@utah.gov.

La [Ley de Respuesta al Coronavirus de Families First \(FFCRA\)](#) exige que los empleadores den a los empleados [licencia por enfermedad pagada](#) de emergencia o licencia médica y familiar ampliada por razones relacionadas con COVID-19. Los empleadores privados con menos de 500 empleados obtienen créditos fiscales por el costo de darles a los empleados ausencias pagadas por razones relacionadas con COVID-19. Tenga en cuenta que este permiso de emergencia es adicional al permiso por enfermedad pagado que su empresa ya ofrece. No puede reducir los beneficios en las directrices que tiene debido a la ley.

Es posible que desee crear un formulario o plantilla para que los empleados completen si necesitan aislarse o ponerse en cuarentena para COVID-19. Este formulario debe incluir toda la información que necesitará para obtener los créditos fiscales de FFCRA para su negocio.



Síntomas de COVID-19:



Fiebre

(temperatura de 100.4 °F o 38 °C o más alta, o sensación febril)



Tos



Falta de aliento



Disminución de los sentidos del olfato y/o gusto



Ardor de garganta



Dolor y malestar muscular

En general, la **FFCRA** dice que los empleados de empleadores cubiertos son elegibles para:

Remuneración por la ausencia por enfermedad	Horas cubiertas pagadas por la ausencia por enfermedad	Tasa de pago cubierta	Documentación necesaria para el crédito fiscal de FFCRA
El empleado no puede trabajar porque está en cuarentena o aislado debido a COVID-19.	Hasta 80 horas	Tasa de pago regular del empleado	Una declaración del empleado que dice que tiene síntomas de COVID-19 y que recibirá tratamiento médico. La declaración debe incluir: <ul style="list-style-type: none"> • Nombre completo del empleado • Fecha de nacimiento • Número de seguro social o residencia laboral • Tasa de pago
El empleado no puede trabajar porque tiene que cuidar a alguien que está en cuarentena por COVID-19. O El empleado debe cuidar a un niño (menor de 18 años) cuya escuela o proveedor de cuidado infantil está cerrado o no está disponible por razones relacionadas con COVID-19.	Hasta 80 horas cubiertas pagadas por la ausencia por enfermedad	Dos tercios (2/3) de la tasa de pago regular del empleado	Una declaración del empleado que dice que no puede trabajar porque debe brindar atención a alguien que está en cuarentena. La declaración debe incluir: <ul style="list-style-type: none"> • Nombre completo del empleado • Fecha de nacimiento del empleado • Número de seguro social del empleado o número de residencia laboral • Nombre completo de la persona de la que cuida el empleado • La fecha de nacimiento de la persona que el empleado está cuidando • La relación del empleado con la persona de la que cuida • Nombre de la entidad gubernamental o proveedor de atención médica que requirió la cuarentena
Un empleado, que ha estado empleado durante al menos 30 días calendario, no puede trabajar porque tiene que cuidar a un niño cuya escuela o proveedor de cuidado infantil está cerrado o no está disponible por razones relacionadas con COVID-19.	Hasta 10 semanas adicionales de licencia familiar y médica pagada ampliada	Dos tercios (2/3) de la tasa de pago regular del empleado	Una declaración del empleado que dice que no puede trabajar porque debe brindar cuidado a niño(s) cuya escuela o centro de cuidado infantil está cerrado debido a razones relacionadas con COVID-19. La declaración debe decir que ninguna otra persona brindará atención durante el período en que el empleado reciba EFMLEA. Si el niño es mayor de 14 años, el empleado también debe indicar que existen circunstancias especiales que requieren que el empleado brinde atención. La declaración debe incluir: <ul style="list-style-type: none"> • Nombre completo del empleado • Fecha de nacimiento del empleado • Número de seguro social del empleado o número de residencia laboral • Nombre completo del niño o niños que el empleado cuida • Las fechas de nacimiento de los niños que el empleado cuida • La relación del empleado con los niños que está cuidando • El nombre de la escuela, centro de atención o proveedor de cuidado infantil que no está disponible por razones COVID-19.



¿Se aplican a usted los requisitos y beneficios previstos en la Ley de Respuesta al Coronavirus Las Familias Primero (FFCRA)?

El sitio web El Departamento de Trabajo tiene una herramienta en línea fácil de usar para determinar:

- Si un empleado es elegible para una licencia por enfermedad pagada o licencia familiar y médica ampliada pagada.
- Si un empleador debe proporcionar licencia por enfermedad pagada o licencia familiar y médica ampliada pagada.

Esta herramienta se puede encontrar en <https://www.dol.gov/agencies/whd/ffcra/benefits-eligibility-webtool>.

También puede encontrar preguntas y respuestas útiles sobre la FFCRA en <https://www.dol.gov/agencies/whd/pandemic/ffcra-questions>.

¿Qué sucede si no tengo los recursos para pagar a mis empleados para que se queden en casa hasta que obtenga un crédito fiscal de la FFCRA?

Si tiene menos de 50 empleados, puede ser elegible para la Subvención de COVID-19 para Empleados en Cuarentena de Pequeñas Empresas.

El programa de Subvención de COVID-19 para Empleados en Cuarentena de Pequeñas Empresas es un programa de subvenciones de \$2,000,000 administrado por la Comisión Laboral de Utah. Utiliza fondos federales de la Ley CARES como parte de la respuesta de Utah a la pandemia de coronavirus. El programa proporciona reembolsos a las pequeñas empresas con menos de 50 empleados que mantienen los salarios de los empleados que deben someterse a cuarentena o aislamiento debido al COVID-19. Puede obtener más información y solicitar el programa de subvenciones en <https://laborcommission.utah.gov/small-business-quarantined-employee-grant>.

Si ofrece licencia por enfermedad

Durante la pandemia, asegúrese de tener directrices de licencia por enfermedad para proteger a todos sus empleados. Si alguien viene a trabajar enfermo, él o ella podría transmitir la enfermedad a otros empleados. Haga que los empleados se queden en casa cuando estén enfermos para evitar la propagación de COVID-19 a otros.

- Revise su licencia por enfermedad y las directrices de recursos humanos. Es una buena idea agregar una sección sobre licencia por enfermedad por razones relacionadas con COVID-19.
- Es importante asegurarse de que los empleados entiendan las directrices de licencia por enfermedad para que no vengán a trabajar enfermos.
- Sus directrices deben dar a los empleados la licencia que necesitan para ponerse en cuarentena o aislarse.
- Las directrices de licencia por enfermedad deberán permitir a los empleados quedarse en casa para cuidar a un familiar enfermo o cuidar a los niños si la escuela o la guardería están cerradas.
- Durante la pandemia, es posible que desee adelantar futuros permisos por enfermedad y permitir que los empleados se donen entre sí.

Si no ofrece licencia por enfermedad a algunos o todos sus empleados

Si no ofrece licencia por enfermedad a algunos o todos sus empleados, puede hacer una directriz no punitiva de "licencia de emergencia por enfermedad". Esto significa que sus directrices no deben castigar a los empleados por tomarse una licencia por razones relacionadas con COVID-19.

Si utiliza otras compañías para contratos o empleados temporales, hable con ellos sobre la importancia de que los empleados enfermos se queden en casa. Es posible que desee pedirles que usen directrices de licencia no punitivas.

Un buen ejemplo de directriz no punitiva de licencia por enfermedad de emergencia

Un empleador no ofrece licencia por enfermedad, pero los empleados ganan una cierta cantidad de tiempo libre pagado en cada período de pago. La cantidad de tiempo libre pagado se basa en las horas que trabajan cada período de pago. Un empleado sale positivo a COVID-19 y debe aislarse en casa. El empleador permite que el empleado siga ganando tiempo libre remunerado mientras el empleado está en aislamiento, a pesar de que el empleado no está trabajando. **Una política como esta hace que sea más probable que los empleados se queden en casa cuando estén enfermos y no transmitan el virus a otros empleados.**



Horarios del personal y trabajo

Asegurarse de que su negocio tenga los suficientes empleados para mantenerse abierto si los empleados se enferman es una de las partes más difíciles de hacer un plan de respuesta COVID-19 para su negocio. Esto es especialmente cierto para las pequeñas empresas con pocos empleados.

Es importante observar la forma en que opera su negocio y las funciones laborales de cada empleado. Necesita saber qué funciones laborales son críticas para su negocio. Esto le ayudará a asegurarse de que si los empleados se enferman, tenga suficientes empleados para mantener abierto su negocio. Reduzca el número de empleados en su lugar de trabajo, si puede. Puede proteger a los empleados y continuar las operaciones si pide que ellos regresen en fases, o poco a poco.

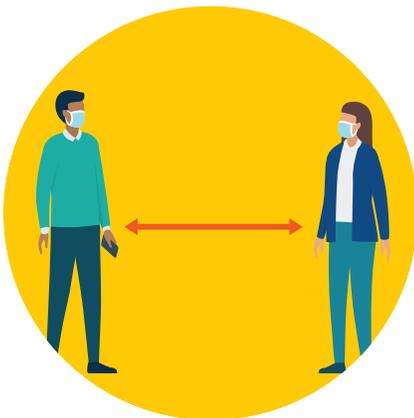
Los dueños de negocios pueden no tener tiempo para supervisar todos los problemas de COVID-19. Es una buena idea tener un coordinador del lugar de trabajo que sea responsable de los problemas de COVID-19 y su impacto en su negocio.



Prevenir el contacto cercano

COVID-19 se transmite principalmente por el contacto cercano entre personas. El contacto cercano significa que una persona estuvo a 6 pies o 2 metros de alguien que salió positivo a COVID-19 por un total 15 minutos o más. Intente evitar que los empleados estén en contacto cercano con otros empleados y clientes tanto como pueda.

- Haga que los empleados trabajen desde casa, si puede. Algunas áreas del estado tienen más propagación de COVID-19. Hacer que los empleados trabajen desde casa reduce la posibilidad de que entren en contacto con el virus.
- Tenga un espacio de trabajo flexible (como trabajar desde casa) y políticas de licencia por enfermedad.
- Tenga políticas y prácticas para el distanciamiento físico. Esto significa mantener a las personas al menos 6 pies separadas entre sí tanto como sea posible. Configure su espacio de trabajo para ayudar a los trabajadores y clientes a distancia física. Separe físicamente a los empleados entre sí y de los clientes, si puede.
- Programe grupos pequeños de personal para que siempre trabajen en los mismos turnos consistentes entre sí. Esto reduce la posibilidad de que muchos empleados estén expuestos a la vez. Si un empleado se expone o da positivo a COVID-19, solo un pequeño grupo de empleados puede necesitar ser puesto en cuarentena.



Hablar sobre las nuevas políticas

- Asegúrese de hablar sobre las políticas laborales relacionadas con COVID-19 con sus empleados. Es importante ayudar a los empleados a comprender que todos tendrán que trabajar en unión para mantener el lugar de trabajo seguro. Hable acerca de estas políticas a menudo. Sea claro sobre lo que la gente necesita hacer. Es una buena idea dar a saber estas políticas a los empleados utilizando diferentes métodos (en persona, por correo electrónico, carteles, etc.).
- Es posible que deba comunicarse con los empleados en su primer idioma. Es importante asegurarse de que **cada** empleado comprenda cómo mantenerse seguro en el trabajo y mantener a otros seguros.



Planifique para los empleados que se enfermen

La forma más fácil de prevenir la propagación de COVID-19 es que los empleados enfermos se queden en casa. Si muchos empleados se enferman al mismo tiempo, esto puede dificultar mantener abierto su negocio.

- Tenga un proceso o sistema para que los empleados informen si están enfermos. Puede utilizar este mismo proceso para informar a los empleados sobre exposiciones a COVID-19 o cierres.
- Entrene a los empleados para realizar funciones esenciales. Necesita que su lugar de trabajo opere incluso si los empleados clave están ausentes.
- Planifique llevar el control y responder al ausentismo en el lugar de trabajo. Si muchos empleados se enferman, es posible que deba cambiar su plan para asegurarse de que su negocio permanezca abierto.
- Planifique cómo operará si muchos empleados están enfermos al mismo tiempo o tienen familiares enfermos que cuidar en casa. También es importante planificar para los empleados que deben quedarse en casa para cuidar a sus hijos si cierran programas de cuidado infantil y las escuelas K-12.

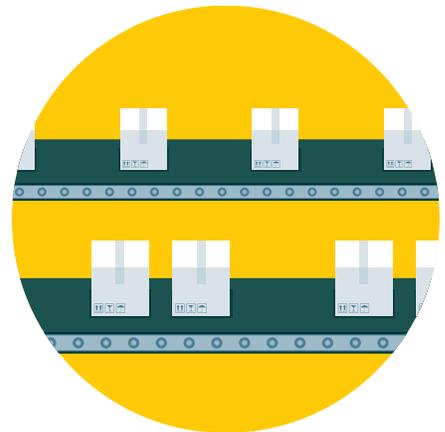
Mantener las operaciones en marcha

Una vez que tenga un plan para mantener su negocio abierto si los empleados se enferman, piense en las otras operaciones que son críticas para su negocio.

- Informe a los contratistas o visitantes en el sitio sobre los cambios para ayudar a controlar la propagación de COVID-19. Asegúrese de que tengan la información y sigan sus políticas.
- Sepa qué funciones son esenciales para su negocio. También es importante comprender cómo otros y la comunidad confían en sus servicios o productos.
- Esté preparado para cambiar sus prácticas comerciales si es necesario. Tenga un plan de respaldo para cualquier producto o proveedor que su empresa necesite para operar. Algunos bienes y servicios pueden tener una mayor demanda o no estar disponibles. Esté preparado para que COVID-19 también afecte a las otras empresas en las que confía.

Ejemplos de cómo puede necesitar cambiar las prácticas comerciales

- Encuentre proveedores alternativos o de respaldo para bienes y servicios.
- Es posible que deba detener algunas de sus operaciones por un corto tiempo debido a COVID-19. Es una buena idea decidir de antemano cuáles de sus clientes existentes tendrán prioridad si esto sucede.
- Si utiliza otras compañías para contratos o empleados temporales, hable con ellos sobre la importancia de que los empleados enfermos se queden en casa. Pídales que usen políticas de licencia no punitivas.
- Hable con sus socios comerciales sobre lo que están haciendo para detener la propagación de COVID-19 en sus negocios. Es importante que comparta las mejores prácticas con otras empresas en sus comunidades (especialmente aquellas en su cadena de suministro). También ayudará a detener la propagación del virus si los dueños de negocios comparten lo que están haciendo con las cámaras de comercio y las asociaciones en las que están involucrados. Esto puede ayudar a mejorar los esfuerzos de respuesta de la comunidad.



Juntas y reuniones

Reduzca el riesgo para los empleados cuando planifique juntas y reuniones.

- Trate de realizar las juntas y reuniones por videoconferencia o teleconferencia.
- Cancele, ajuste o posponga reuniones grandes o reuniones relacionadas con el trabajo que solo pueden ocurrir en persona. Siga las regulaciones y guías estatales y locales.
- Si no puede usar la videoconferencia o la teleconferencia, tenga reuniones en espacios abiertos y bien ventilados. Asegúrese de que todos se mantengan separados a 6 pies o 2 metros y que usen mascarillas de tela.



Proteja su lugar de trabajo

Hay muchas cosas que puede hacer para que los espacios en su negocio sean más saludables y detener la propagación de COVID-19. Es más probable que las personas practiquen buenas conductas de salud cuando les es fácil hacerlo. Facilite la seguridad de sus empleados y clientes al configurar su espacio de trabajo teniendo en cuenta la salud.

Higiene

Las buenas prácticas de higiene son algunas de las mejores formas de combatir cualquier enfermedad. Esto incluye COVID-19. Debe seguir las prácticas normales de higiene cuando esté en el trabajo y en casa. Esto significa quedarse en casa cuando está enfermo. Debe intentar no tocarse los ojos, la nariz o la boca con las manos sin lavar. Debe lavarse las manos con frecuencia con agua y jabón durante 20 segundos. Los empleadores deben hablar a menudo sobre buenas prácticas de higiene con sus empleados y colocar carteles para recordarles a los clientes.

Asegúrese de que los empleados, clientes y visitantes tengan lo que necesitan para lavarse las manos y cubrirse al toser o estornudar. Asegúrese de tener siempre estos suministros suficientes para mantener saludables a las personas y proteger su negocio.



- Tenga pañuelos desechables y botes de basura automáticos.
- Tenga agua y jabón en el lugar de trabajo. Si no tiene agua y jabón, debe usar un desinfectante para manos a base de alcohol que contenga al menos 60% de alcohol. Es más probable que las personas practiquen buenas conductas de salud cuando les es fácil hacerlo. Coloque estaciones desinfectantes para manos automáticos en varios lugares para que las personas practiquen una buena higiene de manos.
- Ponga letreros en la entrada y otras áreas del lugar de trabajo que puedan verse, para recordar a las personas sobre la buena higiene de las manos. Esto puede ayudar a detener la propagación de COVID-19. Asegúrese de incluir letreros en otros idiomas si es necesario.
- No se dé la mano ni toque a otras personas. Pídale a los empleados que usen otras formas de saludar a las personas sin tocarlas.
- Tosa o estornude en la parte interna de su codo o en un pañuelo desechable. No use sus manos. Lávese las manos después de toser o estornudar. Eduque a los empleados cómo disminuir la propagación de gérmenes cuando tosen y estornudan.
- Dé a los empleados paños desinfectantes desechables para que puedan limpiar las superficies que se tocan con frecuencia antes de usarlas (manijas de las puertas, teclados, controles remotos, escritorios u otras herramientas y equipos de trabajo).



Lave sus manos

- Después de sonarse la nariz, toser o estornudar.
- Después de usar el cuarto de baño.
- Antes de comer o preparar comida.
- Después de tocar animales o mascotas.
- Antes y después de cuidar a otra persona que necesita ayuda, como un niño.
- Antes y después de sus turnos de trabajo.
- Antes y después de tomar descansos en el trabajo.
- Después de ponerse, tocar o quitarse la mascarilla de tela.



Alcohol en gel

- Mantenga los desinfectantes para manos lejos del fuego y las llamas.
- Los niños menores de 6 años no deben usar desinfectante para manos sin la supervisión de un adulto.
- Siempre guarde el desinfectante para manos fuera del alcance de los niños y las mascotas.

Mascarillas

COVID-19 se propaga principalmente de persona a persona a través de gotitas respiratorias cuando una persona infectada tose, estornuda o habla. COVID-19 puede ser transmitido por personas que no tienen síntomas y no saben que están enfermas. Es importante que todos usen una mascarilla cuando estén cerca de personas con las que no viven. Las mascarillas proporcionan una capa adicional para ayudar a evitar que las gotitas respiratorias viajen en el aire y lleguen a otras personas ⁴⁸.



- Los empleados deben usar una mascarilla mientras estén en el trabajo.
- Pida a los clientes que usen una mascarilla para proteger a los empleados.
- Debe practicar el distanciamiento físico incluso si usa una mascarilla.
- Todos los visitantes y el personal no regular deben usar una mascarilla o cobertura facial.
- Considere la posibilidad de utilizar mascarillas transparentes para los empleados que interactúan con personas sordas o con problemas de audición.
- Asegúrese de que los empleados sepan cómo usar las mascarillas correctamente. Las mascarillas deben usarse sobre la nariz y la boca, y ajustarse de forma segura alrededor de la cara.
- Lávese las manos antes de cubrirse la cara.
- Anime a los empleados a que traten de no tocarse la cara cuando usen una mascarilla. Si se tocan la cara, deben lavarse las manos o usar desinfectante para manos de inmediato.
- No use mascarillas si están mojadas. Una mascarilla húmeda puede dificultar la respiración.
- Los empleados nunca deben compartir las mascarillas.
- Lave las mascarillas todos los días o si se ven sucias.
- Tenga mascarillas adicionales para los empleados en caso de que se necesite un respaldo durante el día.

⁴⁸ <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/about-face-coverings.html>

¿Es necesario que todos usen una mascarilla?

Existe una clara evidencia científica de que el uso de una mascarilla previene la propagación del COVID-19.^{49,50}

Los CDC recomiendan que todas las personas de 2 años de edad y mayores usen una mascarilla de tela en lugares públicos y cuando estén cerca de personas que no viven en su hogar, especialmente cuando es difícil mantener el distanciamiento físico.⁵¹

Si bien se recomienda firmemente la mascarilla de tela para reducir la propagación de COVID-19, puede que no sea posible en todas las situaciones o que algunas personas la usen. En algunas situaciones, una mascarilla de tela puede empeorar una condición física o mental o ser un problema de seguridad. Considere adaptaciones y alternativas siempre que sea posible para ayudar a alguien a usar una mascarilla de tela o para reducir el riesgo de propagación de COVID-19 si no es posible que alguien use una.



Ejemplos de ocasiones en las que las personas pueden necesitar adaptaciones y alternativas a las coberturas faciales de tela⁵²



Es posible que las personas que confían en la lectura de los labios para comunicarse no puedan usar una mascarilla de tela (como alguien sordo o con problemas de audición, o alguien que cuida o interactúa con una persona con discapacidad auditiva).

- Considere usar una mascarilla transparente.
- Si no dispone de una mascarilla transparente, considere si puede:
 - Utilizar comunicación escrita,
 - usar subtítulos o
 - disminuir el ruido de fondo para que sea posible comunicarse si está usando una mascarilla de tela que bloquea sus labios.
- Considere usar una barrera de plexiglás.
- Si elige usar un protector facial, asegúrese de que se envuelva alrededor de su cara y vaya debajo de su barbilla. Cuando no se esté comunicando, debe volver a ponerse la mascarilla.



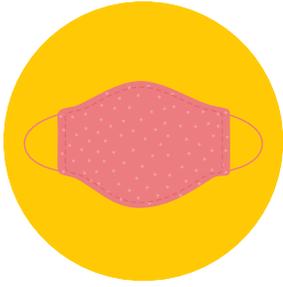
Puede ser difícil para algunas personas con discapacidades intelectuales y del desarrollo, afecciones de salud mental u otras sensibilidades sensoriales usar una mascarilla de tela. Deben hablar con su médico o proveedor de atención médica para obtener consejos sobre el uso de una mascarilla de tela.

49 <https://pws.byu.edu/covid-19-and-masks>

50 <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/more/masking-science-sars-cov2.html>

51 <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/cloth-face-cover-guidance.html>

52 <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/cloth-face-cover-guidance.html#feasibility-adaptations>



Mascarillas de tela

La mascarilla de tela es una importante precaución de seguridad, y es más importante cuando no se puede cumplir el distanciamiento físico. Si no se puede usar una mascarilla de tela, asegúrese de tomar otras precauciones de seguridad para reducir el riesgo de propagación de COVID-19 (como la distancia física, lavarse las manos con frecuencia, limpiar y desinfectar las superficies de alto contacto). Recuerde, incluso cuando usa una mascarilla de tela, aún necesita cumplir con el distanciamiento físico.



Pantalla Protectora Facial

No se sabe si la pantalla protectora facial proporciona algún beneficio para proteger a otros del rociado de partículas respiratorias. Los CDC no recomiendan el uso de pantalla protectora facial en lugar de una mascarilla de tela o para las actividades cotidianas normales. Si elige usar una pantalla protectora facial, también debe usar una mascarilla.

- Si usa una pantalla protectora facial sin una mascarilla de tela, asegúrese de que se envuelva alrededor de su cara y vaya debajo de su barbilla.
- Use la pantalla protectora facial desechable solo una vez.
- Limpie y desinfecte las pantallas protectoras faciales reutilizables después de cada uso.
- NO coloque una pantalla protectora facial de plástico a un recién nacido o un bebé.



Mascarillas quirúrgicas

Las mascarillas de tela no son mascarillas quirúrgicas ni respiradores. En este momento, las mascarillas quirúrgicas y los respiradores son suministros críticos que deben reservarse para los trabajadores de la salud y otros servicios de primeros auxilios médicos.

Espacios físicos

COVID-19 se transmite más fácilmente por el contacto cercano entre personas. Debe intentar configurar su espacio de trabajo para que los empleados no estén en contacto cercano con otros empleados o clientes tanto como sea posible.

Configure su lugar de trabajo para el distanciamiento físico

El distanciamiento físico, significa mantenerse a 6 pies o 2 metros (aproximadamente 2 longitudes de brazo) de otras personas.

- Intente reducir la cantidad de empleados en su lugar de trabajo. Haga que los empleados trabajen desde su casa, si puede.
- Si no puede hacer que los empleados trabajen desde su casa, intente utilizar horas de trabajo flexibles tanto como sea posible. Alterne o escale los turnos para limitar la cantidad de empleados en el lugar de trabajo al mismo tiempo.
- Brinde servicios a los clientes por teléfono, video o Internet si puede.
- Cambie sus prácticas comerciales para reducir el contacto cercano con clientes u otros empleados.



Ejemplos de reducción de contacto cercano

- Solicite a los clientes que utilicen el servicio en el auto si pueden.
- Instale barreras físicas entre empleados y clientes, como mamparas.
- Solicite a los clientes que utilicen la opción de hacer compras en línea y solo pasar a recoger.
- Pídale a los clientes que hagan sus compras por teléfono.
- Solicite a los clientes que utilicen las opciones de recolección y entrega en la acera.
- Cambie su espacio de trabajo para que haya más espacio físico entre los empleados.
- Aumente el espacio físico entre empleados y clientes.
- Pida a los empleados que no usen los teléfonos, escritorios, oficinas, herramientas y equipos de trabajo de otros, si es posible.
- También puede ayudar a los clientes y empleados a realizar el distanciamiento físico en áreas sin barreras físicas. Coloque recordatorios visuales a 6 pies o 2 metros de distancia. Puede usar letreros, marcas de cinta, calcomanías o cinta de colores en el piso u otras señales visuales.
- Cierre o limite el acceso a áreas comunes o salas de descanso donde es probable que los empleados se reúnan en grupos.
- No se den la mano.
- Coloque la terminal de pago electrónico/lector de tarjetas de crédito más lejos del cajero. Esto ayudará a aumentar el espacio entre el cliente y el cajero.
- Realice actividades de almacenamiento durante las horas de menor actividad o fuera de horario, cuando los clientes no estén allí.
- Si tiene más de una ubicación comercial, es posible que desee otorgar a los gerentes locales la autoridad para adoptar las medidas necesarias para seguir sus planes de respuesta COVID-19. Los planes pueden cambiar en función de la propagación de COVID-19 en las comunidades locales.

Encuentre los riesgos para sus empleados

Debe brindar a sus empleados un lugar de trabajo seguro y saludable. Los empleadores deben averiguar dónde y cómo los empleados pueden estar expuestos a COVID-19 en el trabajo. Puede averiguar si existen riesgos de que los empleados estén expuestos al COVID-19 haciendo una evaluación exhaustiva de los riesgos de su negocio.

Los CDC usa una lista de puntos que puede hacer para reducir el riesgo para los empleados. Esta lista se llama la [jerarquía de controles](#). Se enumeran desde las mejores formas en que puede controlar y detener la propagación de COVID-19, hasta las formas que son menos efectivas. Use una combinación de estos controles para proteger mejor a su negocio y a sus empleados. Algunos de estos incluyen controles de ingeniería (ventilación y cómo configurar su espacio de trabajo), políticas para su lugar de trabajo y equipo de protección personal (PPE). Su evaluación de riesgos le indicará qué tipo de riesgos laborales tiene o puede tener. Esto le ayudará a decidir qué hacer para reducir el riesgo, o qué tipo de PPE se necesita para tareas laborales específicas.

Si la configuración de su espacio de trabajo o políticas no son suficientes para proteger completamente a los empleados, debe:

- Decidir qué PPE se necesita para las tareas laborales específicas de sus empleados.
- Indique a los empleados qué PPE necesitan.
- Capacite a sus empleados sobre cómo usar el PPE correctamente.
- Pídales a los empleados que usen una mascarilla en el trabajo, incluso si su evaluación de riesgos dice que no necesitan PPE. El PPE incluye cosas como un respirador o una mascarilla médica para protección. Una mascarilla no se considera PPE en el lugar de trabajo.

Lea <https://www.osha.gov/SLTC/covid-19/> para obtener más información sobre lo que los empleadores deben hacer para proteger a los empleados.

Empleados enfermos

- Pida a los empleados que estén enfermos, que tengan síntomas de COVID-19 o que hayan salido positivos en la prueba que se queden en casa.
- No permita que los empleados que tienen síntomas de COVID-19 entren al edificio.
- Envíe a un empleado a casa si se enferma en el trabajo. Si no puede enviar al empleado a casa, aísole o separe a la persona de otras personas de inmediato. Si el empleado tiene síntomas de COVID-19, pídale que se haga la prueba.
- Haga una lista de los otros empleados que tuvieron contacto con el empleado enfermo cuando el empleado tenía síntomas y 2 días antes de que comenzaran los síntomas. Otros empleados que tuvieron contacto cercano a menos de 6 pies del empleado durante un total de 15 minutos o más se considerarían expuestos.
- Tenga una política sobre qué hacer si un empleado necesita ser llevado a su casa, al médico o al hospital.
- Los empleados no deben ir a trabajar si dan positivo a COVID-19 o son un contacto cercano de alguien que dio positivo. Los empleados deben seguir las instrucciones del Departamento de Salud. No deben volver a trabajar hasta que hayan terminado el aislamiento o la cuarentena.



Controles de ingeniería y ventilación.

Es posible que desee mejorar los controles de ingeniería del sistema de ventilación del edificio.

- Aumente el flujo de ventilación.
- Asegúrese de que los sistemas de ventilación funcionen correctamente.
- Aumente la ventilación del aire exterior. Tenga precaución en áreas altamente contaminadas. Si tiene menos personas en el edificio, esto aumenta la dilución efectiva de ventilación por persona.
- Desactive la ventilación controlada por demanda (DCV, por sus siglas en inglés).
- Abra más los reguladores de aire exterior (hasta un 100%) para reducir o eliminar el aire que está recirculando. En clima templado, esto no afectará la temperatura ni la humedad. Sin embargo, esto puede ser difícil de hacer en climas fríos o calurosos.
- Mejore la filtración de aire central al MERV-13 o el más alto compatible con la rejilla del filtro, y selle los bordes del filtro para limitar el desvío.
- Verifique los filtros para asegurarse de que estén dentro de la vida útil y que se hayan instalado correctamente.
- Mantenga los sistemas funcionando durante más horas. Es mejor tenerlos prendidos todo el tiempo si puede (24 horas al día, 7 días a la semana). Esto mejora los intercambios de aire en el espacio del edificio.

Algunas de estas recomendaciones provienen de la Guía de la Sociedad Estadounidense de Ingenieros de Calefacción, Refrigeración y Aire Acondicionado (ASHRAE, por sus siglas en inglés) para las operaciones en lugares de trabajo durante la pandemia COVID-19. Obtenga más información sobre las pautas de ASHRAE en https://www.ashrae.org/file%20library/technical%20resources/ashrae%20journal/2020journaldocuments/72-74_ieq_schoen.pdf.



Proteja el sistema de agua y los dispositivos de su edificio después de un cierre prolongado

Si tuvo que cerrar su edificio durante mucho tiempo, hay pasos que debe seguir antes de volver a abrir. La Guía de los CDC para sistemas de agua para edificios tiene 8 pasos que debe seguir antes de reabrir su negocio o edificio. Obtenga más información en <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/php/building-water-system.html>.

Proteja a sus empleados

Monitoreo de síntomas

Existe alguna evidencia de que depender únicamente de los controles de temperatura o fiebre es un método insuficiente para prevenir la propagación de la enfermedad.⁵³ Examine a los empleados y clientes en busca de señales de COVID-19 antes de que ingresen al lugar de trabajo. La detección es muy rápida y fácil. Tome la temperatura de cada persona, si puede. Pregúntele si tiene síntomas de COVID-19. Si un empleado o cliente tiene fiebre o síntomas de COVID-19, pídale que se vaya a su casa y que se aisle de inmediato.

Si no puede controlar la temperatura de un empleado, pregúntele si él se siente febril (la piel del empleado puede estar caliente o enrojecida, o puede tener escalofríos o sudar). **Los empleados que estén enfermos no deben ir a trabajar. Esta es una buena idea para cualquier enfermedad, no solo durante la pandemia de COVID-19.**



Fiebre
(temperatura de 100.4°F o 38 °C o más alta, o sensación febril)



Tos



Falta de aliento



Disminución de los sentidos del olfato y/o gusto



Ardor de garganta



Dolor y malestar muscular

Es importante tener políticas que alienten y apoyen a los empleados a quedarse en casa cuando estén enfermos.

Comprobación de síntomas

- Es posible que desee hablar con el Departamento de Salud o un proveedor de salud en el trabajo para asegurarse de que está haciendo la verificación de los síntomas correctamente.
- Cuando realice controles de salud en persona, hágalos de manera segura y respetuosa.
- Use el distanciamiento físico, barreras o mamparas, o equipo de protección personal (PPE) para proteger al examinador. El uso de PPE como la única forma de proteger al examinador es menos efectivo y más difícil debido a la escasez de PPE y los requisitos de capacitación.
- Asegúrese de que las personas tengan una distancia física durante los controles de salud. Puede hacer esto al tener más de 1 entrada de detección en el edificio.
- Debe proteger la confidencialidad de los registros médicos de los controles de salud. Siga la guía de la [Comisión para la Igualdad de Oportunidades en el Empleo](#).
- Haga que las evaluaciones de salud de los empleados sean lo más privadas posible para evitar el estigma y la discriminación en el lugar de trabajo. No juzgue el riesgo según la raza o el país de origen. Asegúrese de mantener confidencial el estado e historial médico de cada empleado.

Coloque un letrero con los síntomas de COVID-19 cerca de la entrada.



Para descargar los carteles imprimibles:
https://coronavirus-download.utah.gov/business/Print_ready_signage.zip

⁵³ Lambert NJ, Survivor Corps, El-Azab S, Yu L, Esperanca A. Fever Scans Offer False Sense of Security for Stopping the Spread of COVID-19 (Los escáneres de fiebre ofrecen una falsa sensación de seguridad para detener la propagación del COVID-19). Escuela de Medicina de la Universidad de Indiana [Octubre de 2020]

Viajes

Viajar aumenta las posibilidades de que se infecte o propague COVID-19. Quedarse en casa es la mejor manera de protegerse y proteger a los demás del COVID-19. Intente limitar los viajes no esenciales durante la pandemia COVID-19 tanto como pueda. Para obtener recomendaciones de viaje actualizadas, visite el sitio web de los CDC en <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/index.html>.



En este momento, no hay restricciones de viaje COVID-19 en Utah. Esto significa que los empleados que viajan fuera del estado de Utah no necesitan ponerse en cuarentena cuando regresan. Sin embargo, puede haber cuarentenas obligatorias en otras ciudades o estados de los EE. UU. Antes de viajar, visite el sitio web estatal del área a la que viaja para obtener más información.

Los CDC recomiendan que evite todos los viajes no esenciales a ciertas áreas del mundo donde COVID-19 está muy extendido. También puede haber restricciones para ingresar a los EE. UU. si viaja a estas áreas. Puede leer estas alertas de salud de viaje en <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/map-and-travel-notice.html>.

Considere estas preguntas antes de viajar

- ¿Está aumentando el COVID-19 en ese lugar?** Puede infectarse cuando viaje.
- ¿Está aumentando el COVID-19 en su comunidad?** Incluso si no tiene síntomas, puede transmitir COVID-19 a otras personas mientras viaja.
- ¿Usted o las personas con las que viaja estarán a menos de 6 pies o 2 metros de otras personas durante o después de su viaje?** COVID-19 se transmite principalmente por contacto cercano con alguien que está enfermo. Si está dentro de 6 pies o 2 metros (aproximadamente 2 brazos de distancia) de otras personas, es más probable que contraiga el virus.
- ¿Usted o las personas con las que viaja tienen alto riesgo de enfermarse gravemente por COVID-19?** Los adultos mayores y las personas de cualquier edad que tienen una afección médica subyacente grave tienen un mayor riesgo de enfermedad grave por COVID-19.
- ¿Vive con alguien que tiene un alto riesgo de enfermarse gravemente con COVID-19?** Si se infecta durante el viaje, puede transmitir COVID-19 a sus seres queridos cuando regrese, incluso si no tiene síntomas.
- ¿El gobierno estatal o local donde vive o en su destino requiere que permanezca en cuarentena durante 14 días después de viajar?** Algunos gobiernos estatales y locales pueden exigir que las personas que han viajado recientemente permanezcan en cuarentena.
- Si se enferma con COVID-19, ¿tendrá que faltar al trabajo o la escuela?** Las personas con la enfermedad COVID-19 necesitan aislarse en casa hasta que el Departamento de Salud indique que ya no transmitirán el virus a otras personas.

Planear un viaje

Los empleados no deben viajar si están enfermos. Si el viaje o el alojamiento no son reembolsables, los empleados pueden tener miedo de decirle a su empleador si se enferman y no pueden viajar. Los empleados también pueden tener miedo de viajar a otras áreas durante la pandemia.

- Hable con sus empleados sobre viajes de negocios y personales, las recomendaciones de viaje de los CDC y las formas de mantenerse seguro si viajan. Es importante comprender la sensibilidad de sus empleados acerca de viajes durante la pandemia.
- Los empleados deben verificar los síntomas de COVID-19 antes de viajar. Los empleados que estén enfermos deben quedarse en casa y decirle a su supervisor que tienen síntomas de COVID-19. Los empleadores no deben pedir a los empleados que están enfermos que viajen.
- Los empleados a quienes la salud pública les haya pedido que se pongan en cuarentena porque entraron en contacto cercano con alguien que salió positivo a COVID-19 no deben viajar hasta que finalice su cuarentena.
- Los empleados que salieron positivos a COVID-19 no deben viajar hasta que la salud pública les indique que pueden poner fin a su aislamiento.
- Los empleados que corren un mayor riesgo de contraer una enfermedad grave por COVID-19 deben evitar los viajes no esenciales. Si un empleado con mayor riesgo debe viajar, debe tomar precauciones adicionales para mantenerse a salvo.



Protección al viajar

- Distanciamiento físico tanto como pueda. Use una mascarilla cada vez que esté cerca de personas con las que no vive.
- Lávese las manos con frecuencia. Lleve desinfectante para manos y paños desinfectantes desechables cuando viaje, en caso de que no tenga agua y jabón para lavarse las manos.
- Trate de no tocar cosas que otras personas tocan. Cuando viaje, puede usar un pañuelo desechable o una servilleta para tocar cosas como pasamanos, manijas de puertas, botones de elevadores, etc.
- Intente utilizar proveedores y alojamientos (hoteles, restaurantes, etc.) que toman medidas para evitar la propagación de COVID-19 en sus negocios.



Si se enferma mientras viaja



Si se enferma mientras viaja, debe llamar a un médico de inmediato si necesita asesoramiento médico. Los empleados deben informar a su supervisor lo antes posible.

Si se encuentra fuera de los EE. UU. y se enferma, siga la política de su empresa para obtener atención médica o llame a un médico o a una empresa de asistencia médica en el extranjero para que lo ayuden a encontrar el proveedor de atención médica adecuado en ese país. Un funcionario consular de EE. UU. puede ayudarlo a encontrar servicios de atención médica. Sin embargo, las embajadas, consulados e instalaciones militares de los EE. UU. no tienen la autoridad legal, la capacidad o los recursos para evacuar o dar medicamentos, vacunas o atención médica a los ciudadanos de EE. UU. en el extranjero.



Capacitación

Su negocio depende de su fuerza laboral. Es importante que los empleados entiendan sus políticas y procedimientos relacionados con COVID-19. Debe capacitar a los empleados sobre las nuevas políticas y procedimientos de salud.

Prevenir la propagación de COVID-19

- Si un empleado tiene síntomas, el empleado debe quedarse en casa y hacerse la prueba de COVID-19. Los empleados deben seguir las instrucciones del Departamento de Salud si salen positivos al COVID-19 o están expuestos a alguien que tiene COVID-19. Solicite a los empleados que lean <https://coronavirus.utah.gov> para obtener más información sobre COVID-19 y qué hacer si se enferman.
- Eduque a los empleados cómo pueden reducir la propagación de COVID-19 y los pasos que pueden tomar para protegerse en el trabajo y en el hogar.
- Capacite a los empleados sobre buenas prácticas de higiene.



Políticas

- Capacite a los empleados sobre cualquier política nueva y cómo puede afectar las prácticas de salud y seguridad existentes. Pídales a los empleados que sigan las nuevas políticas o procedimientos relacionados con enfermedades, limpieza y desinfección, reuniones de trabajo y viajes.

Equipo de protección personal (PPE) y riesgos laborales

- Capacite a los empleados sobre cómo usar el PPE correctamente.
 - Cuándo usar PPE.
 - Cuáles son los riesgos en el lugar de trabajo y cómo se usa el PPE para ayudar a reducir el riesgo para el empleado.
 - Qué PPE se necesita para reducir el riesgo.
 - Cómo ponerse, usar y quitarse correctamente el PPE.
 - Cómo desechar adecuadamente el PPE.
- Los empleadores deben asegurarse de que los empleados estén capacitados sobre los riesgos de los productos químicos de limpieza utilizados en el lugar de trabajo de acuerdo con el estándar de Comunicación de Riesgos de OSHA ([29 CFR 1910.1200](https://www.federalregister.gov/documents/2012/07/26/2012-15116)).



Algunos empleados pueden tener un mayor riesgo de contraer enfermedades graves por COVID-19

Las personas de cualquier edad con las siguientes condiciones tienen un mayor riesgo de enfermedad grave por COVID-19:

- Cáncer
- Enfermedad renal crónica
- EPOC (enfermedad pulmonar obstructiva crónica)
- Inmunocomprometido (sistema inmunitario debilitado) por el trasplante de órganos sólidos
- Obesidad (índice de masa corporal [IMC] de 30 o más)
- Condiciones cardíacas graves, como insuficiencia cardíaca, enfermedad de las arterias coronarias o cardiomiopatías
- Anemia falciforme
- Diabetes tipo 2



Según lo que sabemos ahora, las personas con las siguientes condiciones de salud podrían tener un mayor riesgo de enfermedad grave debido a COVID-19:

- Asma (moderado a severo)
- Enfermedad cerebrovascular (una enfermedad que afecta los vasos sanguíneos y el suministro de sangre al cerebro)
- Fibrosis quística
- Estado inmunodeprimido (sistema inmunológico debilitado) por trasplante de sangre o médula ósea, inmunodeficiencias, VIH/SIDA, uso de corticosteroides o uso de otros medicamentos que debilitan el sistema inmunológico
- Presión arterial alta o hipertensión
- Enfermedad hepática
- Condiciones neurológicas como la demencia
- Embarazo
- Fibrosis pulmonar (tener tejidos pulmonares dañados o cicatrizados)
- Talasemia (un tipo de trastorno sanguíneo)
- Diabetes tipo 1



Fumar también puede aumentar el riesgo de enfermedad grave por COVID-19. Para obtener más información sobre quién puede estar en mayor riesgo de enfermedad grave por COVID-19 y qué precauciones deben tomar estas personas, visite <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-with-medical-conditions.html>.

Proteger a los empleados con mayor riesgo

- Trate de dar a los empleados que tienen un mayor riesgo tareas laborales que tienen menos contacto con los clientes y otros empleados (reabasteciendo los estantes en lugar de trabajar como cajero). Es una buena idea hablar sobre cualquier cambio en las tareas laborales con el empleado. Dígame al empleado que está tratando de mantenerlo lo más seguro posible durante la pandemia.
- Asegúrese de que otras empresas y empleadores que comparten el mismo espacio de trabajo también sigan esta guía.

Ayude a sus empleados

El miedo a COVID-19, el distanciamiento físico, los problemas de dinero, el aprendizaje a distancia para niños y otros eventos de la vida han sido muy difíciles para todos. Es normal que sus empleados sientan incertidumbre, preocupación o estrés en este momento. Hable con sus empleados sobre el estrés laboral relacionado con COVID-19 y las formas de lidiar con ese estrés.

Preocupaciones de los empleados

Es posible que desee tener una línea directa u otra forma en que los empleados puedan expresar sus inquietudes de forma anónima.

Recursos de bienestar en el lugar de trabajo para empleadores

El Departamento de Salud de Utah y su departamento de salud local tienen muchos otros recursos para su negocio para ayudar a mantener saludables a los empleados. Si está interesado en otras formas en que podemos ayudarlo, como llevar exámenes de salud directamente a su lugar de trabajo sin costo para usted, comuníquese con el Departamento de Salud de Utah o su departamento de salud local. También puede visitar <http://choosehealth.utah.gov/worksites.php>.

Recursos

Ayude a conectar a los empleados con los recursos del programa de asistencia para empleados (EAP) y los recursos de la comunidad si necesitan ayuda.

Los empleados pueden llamar al 2-1-1 o leer <https://211utah.org/> para obtener una lista de recursos.

Sus empleados pueden necesitar ayuda adicional de un profesional. Puede ayudarlos asegurándose de que sepan dónde encontrar recursos.

Para ayudar a los empleados a comprender las señales de estrés, las formas de sentirse mejor y encontrar recursos de salud mental, lea <https://coronavirus.utah.gov/Mental-health/>.

- Línea directa de alivio de salud emocional: 1-833-442-2211. Los cuidadores están disponibles los 7 días de la semana.
- La Línea Nacional de Prevención del Suicidio brinda asistencia gratuita y confidencial las 24 horas del día, los 7 días de la semana para personas en peligro.
- La Línea de Ayuda de Socorro en Desastres brinda asesoramiento de crisis a las personas afectadas por la pandemia de COVID-19.
- La aplicación gratuita SafeUT es para crisis con textos y línea de consejos.



EMOTIONAL HEALTH RELIEF HOTLINE
833.442.2211

CAREGIVERS AVAILABLE 10:00 a.m. – 10:00 p.m.
7 DAYS A WEEK



Intermountain Healthcare

Disaster Distress Helpline
1-800-985-5990
TEXT: "TalkWithUs" to 66746

Línea de Ayuda
Para Los Afectados Por Catástrofes

1-800-985-5990
Mensaje SMS: "Hablamos" al 66746

Empleados que utilizan el transporte público para ir al trabajo



Es posible que desee ofrecer incentivos a los empleados que utilizan el transporte público o el transporte compartido para llegar al trabajo, si utilizan formas de transporte que reducen el contacto cercano con otros (andar en bicicleta, caminar, conducir o viajar en automóvil, ya sea solo o con miembros de su hogar) .

Pídales a los empleados que sigan las pautas de los CDC sobre cómo protegerse cuando usen el transporte en <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/using-transportation.html>.



Permita que los empleados cambien su horario de trabajo para que puedan viajar durante las horas menos ocupadas.



Los empleados que usan el transporte público o el uso compartido del automóvil para ir al trabajo deben usar una mascarilla mientras están en tránsito.



Pídales a los empleados que se laven las manos tan pronto como puedan después de su viaje.

Recursos

Índice de transmisión COVID-19 de Utah

El índice de transmisión COVID-19 es un enfoque equilibrado destinado a proteger a las personas, las comunidades y las empresas. Hay tres niveles en el índice de transmisión: alto, moderado y bajo. Cada nivel tiene ciertos requisitos que deben seguir las personas y las empresas para reducir la transmisión de COVID-19. Puede ver en qué nivel se encuentra su condado <https://coronavirus.utah.gov/utah-health-guidance-levels/>.

Préstamos y subvenciones comerciales

Esta página web tiene información sobre préstamos comerciales y subvenciones disponibles durante la pandemia. <https://coronavirus.utah.gov/business/business-loans-and-grants/>

Pautas COVID-19 específicas para la industria

Los CDC tienen orientación específica de la industria, así como orientación sobre:

- Limpieza y desinfección de lugares de trabajo
- Herramientas de toma de decisiones para reabrir su negocio
- Planificación de respuesta de infraestructura crítica
- Cansancio y estrés de los empleados

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/index.html>

Evaluación de la prevención y el control de infecciones

Se basa en una herramienta que se utilizó anteriormente para ayudar a los centros de atención a largo plazo a evaluar el riesgo de propagación del COVID-19. Está diseñado como una lista de verificación de 12 puntos con varias subsecciones. Puede utilizar esta herramienta para crear una línea de base y luego realizar mejoras en las áreas en las que ha respondido “no” o “desconocido” a las preguntas. También puede servir como documentación de sus esfuerzos de cumplimiento.

https://utahgov.co1.qualtrics.com/jfe/form/SV_82mxtE1fClyLtel

Protección contra litigios

Información sobre inmunidad civil relacionada con la exposición al [COVID-19 en Utah](#). <https://le.utah.gov/~2020s3/bills/static/SB3007.html>

Asuntos salariales y horarios, FLSA, FMLA, OSHA, desempleo

El sitio web del del Departamento de Trabajo de los Estados Unidos responde preguntas sobre cómo COVID-19 impacta a:

- los asuntos salariales y horarios
- la Ley de normas laborales justas (FLSA)
- la Ley de licencia médica y familiar (FMLA)
- los requisitos de la Administración de Seguridad y Salud Ocupacional (OSHA)
- la compensación por desempleo
- Ley de respuesta al coronavirus de Las Familias Primero (FFCRA)

<https://www.dol.gov/coronavirus>

Leyes contra la discriminación y COVID-19

El sitio web de la Comisión de Igualdad de Oportunidades en el Empleo responde preguntas sobre cómo el COVID-19 afecta las leyes contra la discriminación.

<https://www.eeoc.gov/coronavirus>

NOS COMPROMETEMOS A

PERMANECER SEGUROS

PARA MANTENERNOS ABIERTOS

Seguimos las pautas estatales de salud para demostrar que cuidamos y apreciamos a nuestros clientes y para proteger nuestra comunidad y nuestra economía. Practicamos estos siete hábitos como se describe en el plan Utah Leads Together.

COMO NEGOCIO, NUESTRO EQUIPO SE COMPROMETE A...

- ✓ Comprobar los síntomas antes del trabajo y quedarnos en casa cuando estemos enfermos.
- ✓ Lavarnos las manos con frecuencia y evitar tocarnos la cara y los ojos.
- ✓ Practicar el distanciamiento físico, incluyendo el uso de mascarillas en áreas comunes.
- ✓ Aprender sobre los grupos de alto riesgo y ayudar a protegerlos.
- ✓ Cubrirnos la boca cuando tosemos o estornudamos.
- ✓ Limpiar con frecuencia las superficies de alto contacto.
- ✓ Cumplir con las órdenes de salud pública y sus actualizaciones.



Para ver el compromiso y participación de los negocios, visite stayopenutah.com