

The logo features the text 'AFSCME' in large, bold, white letters on a blue background. Below it, 'Health & Safety Fact Sheet' is written in a white, sans-serif font. To the right, there is a stylized graphic of a star with three curved lines above it, all in shades of blue and white. The background is split into a blue top half and a green bottom half.

AFSCME

Health & Safety Fact Sheet

COVID-19: Mejores Prácticas para Regresar a un Entorno de Oficina **9 de junio de 2020**

La pandemia de COVID-19 ha cambiado profundamente la forma en que funcionarán los lugares de trabajo. Para los trabajadores en entornos de oficina, regresar a la oficina no debería ser lo mismo de siempre. Los trabajadores necesitarán garantías de sus empleadores de que el lugar de trabajo es seguro. Un paso que debería tomar el empleador sería colaborar con los trabajadores en la preparación para la reapertura y en la creación de prácticas laborales seguras para reducir el riesgo de exposición al SARS-CoV-2 (el virus que causa la enfermedad COVID-19).

Los trabajadores y los empleadores pueden prevenir y reducir la propagación de COVID-19 trabajando juntos. Ambas partes deben planear responder de manera flexible a los diferentes niveles de transmisión de enfermedades en la comunidad y estar preparados para refinar sus operaciones según sea necesario. De acuerdo con la Administración de Seguridad y Salud Ocupacional (OSHA), la mayoría de los trabajadores probablemente tiene niveles de riesgo de exposición bajos o medios en su lugar de trabajo si se implementan prácticas laborales seguras adecuadas.

Se recomienda que los trabajadores y empleadores supervisen las guías estatales y locales para detectar cambios en las recomendaciones, estrategias de limpieza, uso de máscaras y otras prácticas laborales. Las condiciones locales influirán las decisiones de los oficiales de salud pública con respecto a las estrategias a nivel comunitario. Por ejemplo, las guías generales con respecto a las mejores prácticas, limpieza y desinfección, higiene de los trabajadores y distanciamiento físico pueden cambiar con la propagación del virus SARS-CoV-2. Los trabajadores y los empleadores también deberían considerar desarrollar un comité de líderes de salud y seguridad para evaluar, implementar y coordinar nuevas estrategias de mitigación de transmisión COVID-19 a medida que estén disponibles y considerar cómo se relacionan con su lugar de trabajo.

Reabrir un lugar de trabajo se debe hacer con precaución. Debe realizarse un énfasis especial en la configuración del lugar de trabajo, salas de reuniones, lobby y áreas comunes, cocinas, baños, temperatura, humedad, ventilación y prácticas mejoradas de limpieza. Además, la comunicación y la capacitación en los planes, políticas y procedimientos del sitio serán esenciales para la salud y el bienestar de todo el personal del lugar de trabajo. Independientemente del sector o tamaño del lugar de trabajo, todos estos aspectos deben considerarse para garantizar la seguridad y la salud en el lugar de trabajo.

Configuración de Espacio de Oficina

Antes de abrir el lugar de trabajo, realice una revisión detallada de la configuración de sus espacios de trabajo y considere:

- Elimina los asientos de las áreas de recepción y requiere que los clientes, visitantes e invitados se comuniquen por teléfono para recibir un tiempo específico para entrar al lugar de trabajo.
- Instalar una partición de plástico en el área de recepción y en los espacios donde se realizan citas individuales para proporcionar una barrera entre el público y el personal de la oficina.
- Revisar planos y quitar o reconfigurar asientos, muebles y estaciones de trabajo para lograr distanciamiento físico de acuerdo con las guías (generalmente seis pies).
- Reconfigurar las estaciones de trabajo para que los empleados tenga distancia o instalar particiones (plástico u otro material).

Salas de Reuniones

Si las reuniones en persona son esenciales, considere limitar el tamaño de las reuniones de acuerdo con las guías locales, estatales y federales. Las reuniones en persona solo deberían tener lugar si se puede lograr un distanciamiento físico. Las salas de reuniones que se usan deben desinfectarse regularmente y después de cada uso. Se deben dejar toallitas desinfectantes o aerosoles en cada sala de conferencias, y se debe alentar a los empleados a limpiar todas las superficies y equipos (por ejemplo, mouse, teclado, teléfono) que se toquen durante las reuniones de la sala de conferencias. Debería desalentarse la persistencia y la socialización antes y después de las juntas, y se debería alentar a los empleados a usar herramientas de reunión virtual, incluyendo teléfono y teleconferencia virtual, en lugar de reuniones en persona, siempre que sea posible.

Lobby y Áreas Comunes

Las áreas comunes (por ejemplo, lobby, check-in de seguridad) deben limpiarse y desinfectarse al menos diariamente. Los letreros deben exhibirse de manera prominente avisando al personal y a los visitantes a:

- Seguir las medidas de distanciamiento físico.
- Practicar una buena higiene personal y ambiental (p. Ej., Lavado de manos, etiqueta respiratoria, limpieza de objetos con frecuente contacto).
- Respetar los límites de ocupación.
- No se demore ni socialice en áreas comunes y alrededor de entradas y salidas de edificios o muelles de carga.

Además, los lugares de trabajo deberían eliminar la literatura, los folletos y las tablas promocionales de las áreas comunes. Si es posible, los lugares de trabajo deben finalizar las transacciones en efectivo y pasar a un sistema electrónico o de prepago para bienes, permisos, tarifas, etc. Cuando se utilizan quioscos y portales electrónicos para obtener servicios, todos los portales, bolígrafos y lápices deben desinfectarse después de cada uso. El desinfectante, los

productos de limpieza y el desinfectante para manos con al menos 60% de alcohol deben estar disponibles para que los visitantes los usen en áreas comunes.

Salas de Descanso

Las áreas de sala de descanso deben limpiarse y desinfectarse al menos dos veces al día. Debe haber un énfasis en la limpieza después de los descansos típicos (café y almuerzo). Congregarse en las áreas de la cocina debe ser desalentado, y la ocupación del espacio debe limitarse para lograr distanciamiento físico.

Los equipos y utensilios de cocina también deben limpiarse de manera rutinaria, incluidas las máquinas de café, manijas de refrigerador, microondas, tostadoras, grifos de agua y manijas de máquinas de hielo.

Todos los cubiertos, utensilios y cafeteras deben limpiarse en el lavavajillas. Esto ayuda a garantizar una limpieza y desinfección a fondo. Si los cubiertos y los platos no se pueden mantener limpios y cubiertos, se recomiendan opciones desechables envueltos individualmente.

Las máquinas de hielo que requieren una cuchara portátil deben desconectarse y ponerse fuera de servicio.

Si las máquinas expendedoras están disponibles para el uso de los empleados, se deberá desinfectar después de cada uso. Eliminar el acceso público a las máquinas expendedoras.

Baños

Mantenga los baños limpios y desinfectelos de manera consistente. Limite la ocupación si existe un baño con varios puestos. Proporcione toallas de papel desechables que se puedan dispensar libremente, sin tener que tocar el dispensador; o instalar máquinas dispensadoras automáticas sin contacto. Desconecte o tape los secadores de aire de mano. Las puertas de los baños deben abrirse y cerrarse sin tocar las manijas de puerta si es posible. Para baños destinados al uso exclusivo de los trabajadores, proporcione una llave a cada empleado para que las medidas de desinfección puedan controlarse mejor. Además, para los lugares de trabajo:

- Coloque un bote de basura y toallas desechables junto a la puerta si no se puede abrir la puerta sin tocar la manija.
- Coloque letreros que indiquen que las tapas del inodoro (si están presentes) deben estar cerradas antes de descargar. El SARS-CoV-2 puede ser aerosolizado cuando descarga el inodoro.
- Coloque letreros pidiendo a los empleados y al público que se laven las manos antes y después de usar el baño.
- Limpie y desinfecte los baños disponibles para uso público cada hora.
- Ventile por separado siempre que sea posible (por ejemplo, prenda el extractor si está ventilado directamente al aire libre y haga funcionar el ventilador continuamente).

- Mantenga las ventanas del baño cerradas si las ventanas abiertas pueden provocar la reinsertión del aire en otras partes del edificio (es decir, si el aire extraído puede volver a ingresar al edificio a través de tomas de aire u otras aberturas).
- Tenga disponible un amplio suministro de jabón y desinfectante para manos.

Ventilación, Temperatura y Humedad

La temperatura, humedad adecuadas y un flujo adecuado de aire fresco a los espacios de trabajo es esencial. La ventilación y la filtración que proporcionan los sistemas de calefacción, ventilación y aire acondicionado pueden reducir la propagación de SARS-CoV-2 en el aire y, por lo tanto, el riesgo de transmisión a través del aire. La desactivación de los sistemas de calefacción, ventilación y aire acondicionado no es una medida recomendada para reducir la transmisión del virus.

Los trabajadores y los empleadores deben consultar con los propietarios de los edificios y los técnicos de HVAC para garantizar que el flujo máximo de aire fresco pase por el sistema de ventilación. Los pasos adicionales que se pueden tomar incluyen:

- Asegurar que los baños estén bajo presión negativa.
- Limpiar y desinfectar todas las tomas y devoluciones de HVAC diariamente.
- Asegurarse de que se esté utilizando la filtración adecuada para controlar la transmisión del SARS-CoV-2 (valor de informe de eficiencia mínimo ≥ 13), en lugar de una filtración menos efectiva que de otro modo podría recomendarse para uso normal en la oficina.
- Cuando sea posible, desinfecte los filtros con una solución de cloro al 10% u otro desinfectante aprobado contra el SARS-CoV-2, antes de retirarlo. Los filtros (desinfectados o no) se pueden embolsar y desechar en la basura regular.
- Mantener la temperatura a 68.5-75°F en el invierno, y de 75-80.5°F en el verano.
- Mantener la humedad relativa en 40-60% durante todo el año.

Otras consideraciones importantes incluyen el uso de ventiladores portátiles. Si se utilizan estos ventiladores, tome medidas para minimizar el aire de los ventiladores que soplan de una persona directamente a otra. Inspeccione las ventanas y puertas antes de reabrir para asegurarse de que no haya fugas.

Limpeza y Desinfección

Según a lo que se sabe sobre el SARS-CoV-2, la transmisión de este coronavirus ocurre más comúnmente a través de gotitas respiratorias que a través del contacto con superficies y objetos. Sin embargo, la evidencia sugiere que el SARS-CoV-2 puede permanecer viable durante horas o días en superficies hechas de una variedad de materiales (plásticos, vidrio, metal, mantelería, madera y cartón). La limpieza de superficies visiblemente sucias siguiendo la desinfección es una mejor práctica recomendada para la prevención de COVID-19 y otras enfermedades respiratorias virales en los lugares de trabajo.

Los empleadores deben implementar y los trabajadores deben realizar la limpieza de superficies con contacto frecuente (p. Ej., Mesas, manijas de las puertas, interruptores de luz, manijas, escritorios, inodoros, y grifos) con desinfectantes registrados por la EPA que sean apropiados para

superficies y objetos, siguiendo las instrucciones de la etiqueta. Las etiquetas contienen instrucciones para el uso seguro y efectivo del producto de limpieza, incluidas las precauciones que debe tomar al aplicar el producto. Además, cada producto tiene una hoja de datos de seguridad (SDS por sus siglas en inglés) que debe estar disponible para el uso de los empleados.

Los empleadores son responsables que los trabajadores estén protegidos de la exposición al SARS-CoV-2, incluidos los trabajadores encargados de limpiar superficies que pueden estar contaminadas con el SARS-CoV-2. Los empleadores también deben asegurarse de que los trabajadores estén protegidos de la exposición a químicos tóxicos utilizados para la limpieza y desinfección. Los empleadores deben seleccionar equipos de protección personal (EPP) que protejan a los trabajadores contra el SARS-CoV-2 y los riesgos asociados con los productos químicos a los que pueden estar expuestos. Los trabajadores deben usar EPP para ayudar a minimizar la exposición al virus y a los químicos a través de la inhalación, el contacto o la ingestión. Los ejemplos de EPP que pueden ser necesarios durante la limpieza y la descontaminación incluyen:

- Guantes de nitrilo.
- Gafas o escudo facial.
- Batas, overoles resistentes a los líquidos o impermeables a los fluidos.
- Ropa de trabajo dedicada y zapatos lavables con cubrezapatos o botas.
- Mascarillas (p. Ej., Mascarillas quirúrgicas) que cubren la nariz y la boca. En algunos casos, puede ser necesaria protección respiratoria (p. Ej., N95, respiradores purificadores de aire motorizados o mejores) para proteger a los trabajadores de la exposición al SARS-CoV-2 o desinfectantes.

Los trabajadores deben recibir capacitación y demostrar comprensión de:

- Cuándo usar EPP.
- Qué EPP es necesario.
- Cómo ponerse, usar y quitarse el EPP de manera adecuada para evitar la contaminación.
- Cómo desechar o desinfectar y mantener adecuadamente el EPP.
- Las limitaciones del EPP.

Cualquier EPP reutilizable debe limpiarse, descontaminarse y mantenerse adecuadamente después de cada uso. Las instalaciones deben tener políticas y procedimientos que describan una secuencia recomendada para ponerse y quitarse el EPP de manera segura. Dependiendo de los riesgos enfrentados por el tamaño de un derrame, el grado de contaminación u otros factores, el EPP requerido puede ser diferente de lo que se describe en esta hoja informativa.

Comunicación

Los trabajadores y los empleadores deben colaborar y designar un método eficaz para comunicar información sobre nuevas políticas y cambios en el lugar de trabajo antes de reabrir y al reanudar las operaciones. Es necesaria una política de comunicación que establezca rutas de comunicación formales e informales para que el personal exprese sus inquietudes, preguntas y comentarios.

La comunicación debe incluir información sobre los horarios de desinfección, las políticas de informes para el personal sintomático, reglas sobre ausencia laboral debido a enfermedad, y las protecciones de salud y seguridad. Además, se requerirá comunicación sobre los cambios en las horas de operación y cierre de edificios o acceso limitado al edificio. Si el lugar de trabajo se encuentra en una ubicación con diferentes inquilinos, se debe establecer un método de comunicación con otros inquilinos para informar sobre los casos potenciales y confirmados de COVID-19 presentes en el edificio.

Capacitación

La educación y la capacitación son herramientas importantes para informar al personal sobre los peligros y controles en el lugar de trabajo para que puedan trabajar de manera más segura y ser más productivos. Sin embargo, otra función de la educación y la capacitación es proporcionar al personal una mayor comprensión de las nuevas políticas y cambios en el lugar de trabajo, para que puedan contribuir a su desarrollo e implementación.

Las oportunidades de educación y capacitación brindan a los empleadores, gerentes, supervisores y trabajadores:

- El conocimiento y las técnicas necesarias para hacer su trabajo de manera segura y evitar la exposición al SARS-CoV-2 que podrían ponerlos a sí mismos o a otros en riesgo.
- Conciencia y comprensión de políticas y procedimientos y cómo identificar, informar y controlar la exposición al SARS-CoV-2.
- Capacitación especializada cuando su trabajo involucra riesgos únicos.

El personal debe recibir, como mínimo, capacitación sobre los productos de limpieza y desinfección utilizados en el lugar de trabajo; lavado de manos adecuado; distanciamiento físico y otras protecciones en el lugar de trabajo; y todas las políticas y procedimientos relacionados. Para el personal que usará desinfectantes y limpiadores, la capacitación también debe incluir el uso adecuado, como quitarse el EPP y todas las medidas de precaución.

Recursos y Fuente de Materiales

AFSCME, Coronavirus: Trabajadores del Servicio Público Recursos y hojas informativas. <https://bit.ly/35KmEEg> .

Agencia de Protección Ambiental de los Estados Unidos, Lista N: Desinfectantes para uso contra el SARS-CoV-2 (COVID-19). <https://bit.ly/2WBDVv7> .

Departamento de Trabajo de los Estados Unidos, Administración de Seguridad y Salud Ocupacional, Guía sobre la preparación de lugares de trabajo para COVID-19. <https://bit.ly/2SNaV26> .

Sociedad Americana de Ingenieros de Calefacción, Refrigeración y Aire Acondicionado, Ventilación y Desinfección. <https://bit.ly/3fxdnDT> .

Parte de la información que se encuentra en subsecciones de este documento proviene de la Asociación Americana de Higiene Industrial: Guía para la configuración de la Oficina General. <https://bit.ly/35HiNaI> .

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, Guía provisional para empresas y empleadores para planificar y responder a la enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19). <https://bit.ly/2LeyIUy> .

Departamento de Trabajo de los Estados Unidos, Administración de Seguridad y Salud Ocupacional, Informe de OSHA, Norma de Comunicación de Peligros: Hojas de Datos de Seguridad. <https://bit.ly/2WgaKi8>