

Distanciamiento físico

El distanciamiento físico significa mantener una distancia de al menos seis pies de otras personas.



- ✓ Siga las siguientes prácticas laborales para mantener un distanciamiento físico de seguridad mientras trabaja:
 - Permanecer detrás de plexiglás u otras barreras impermeables cuando no sea posible el distanciamiento físico.
 - Escalonar los descansos y los periodos para comer.
 - Extender las sillas de la zona de descanso o crear zonas de descanso al aire libre con estructuras de sombra y asientos físicamente distanciados.
- ✓ Evite las grandes concentraciones de personas. Practique el distanciamiento físico fuera del horario laboral.



Presentar denuncias de salud y seguridad en el lugar de trabajo

Cal/OSHA investiga los accidentes laborales y las denuncias relacionadas con condiciones de trabajo inseguras o insalubres.

Contacte Cal/OSHA si necesita presentar una denuncia.

Encuentre su **Oficina de Distrito de Cumplimiento de Cal/OSHA local**:

www.dir.ca.gov/dosh/Spanish/Complaint.htm



Guía de Cal/OSHA

Guía de Cal/OSHA por industria sobre COVID-19:

www.dir.ca.gov/dosh/coronavirus/Spanish/Guidance-by-Industry.html

Por favor, visite **la página web de Cal/OSHA**:

www.dir.ca.gov/dosh/Spanish/dosh1.html



marzo 2021

©2021 California Department of Industrial Relations



Las mejores prácticas para la prevención de infección de COVID-19 en la mayoría de las industrias

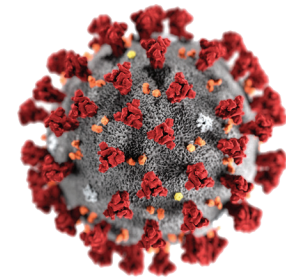


Imagen: CDC

Las normas de Cal/OSHA, título 8 artículo 3205 y otras, requieren que los empleadores protejan a los trabajadores expuestos a COVID-19. Este folleto explica las mejores prácticas a tener en cuenta por los trabajadores para prevenir la propagación de COVID-19 en el lugar de trabajo.

NOTA: Algunos empleadores, como los centros de salud, los refugios para personas sin hogar y los centros penitenciarios, deben cumplir la norma sobre enfermedades de transmisión por aerosoles, título 8, artículo 5199, que tiene requisitos diferentes.



Programa escrito

Su empleador está obligado a establecer un programa de prevención por escrito contra COVID-19 específico para el lugar de trabajo en todas sus instalaciones. Estos son algunos de los procedimientos que deben incluirse:

- ✓ Uso de cubiertas de cara.
- ✓ Capacitación y comunicación con usted sobre el programa.
- ✓ Investigación y respuesta hacia las enfermedades de COVID-19 entre los trabajadores, incluyendo el aislamiento de los trabajadores infectados y sus contactos cercanos
- ✓ Ser informado si puede haber estado expuesto a COVID-19 en su lugar de trabajo.



Imagen: CDC



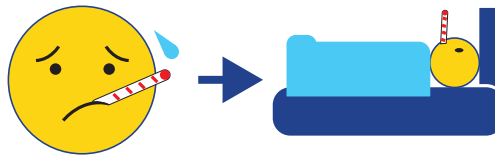
ADVERTENCIA: Utilice respiradores y otro equipo de protección personal (PPE, por sus siglas en inglés), no utilice otras cubiertas de cara, para la protección contra la exposición a otras sustancias o agentes dañinos.



Capacitación

Su empleador debe proporcionarle capacitación sobre:

- ✓ Los síntomas de COVID-19 y cómo se propaga la enfermedad.
- ✓ Que las personas infectadas pueden contagiar la enfermedad incluso cuando no están enfermas.
- ✓ No ir al trabajo si se encuentra enfermo.



- ✓ El uso correcto del desinfectante de manos y el contenido de alcohol requerido.
- ✓ Toser y estornudar en su codo o en un pañuelo de papel.
- ✓ Uso seguro de limpiadores y desinfectantes.
- ✓ Distanciamiento físico.
- ✓ Beneficios de ausencia financiados por el empleador o el gobierno, como compensación de los trabajadores.



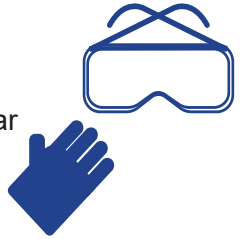
Medidas de control y detección

Su empleador debe implementar las siguientes medidas en el lugar de trabajo:

- ✓ Realizar controles de temperatura y exámenes de síntomas o instruirle a realizarlo usted mismo en casa.



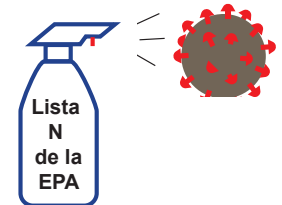
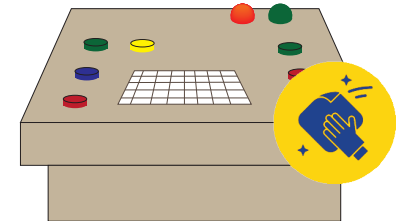
- ✓ Proporcionar el equipo de protección adecuado.
- ✓ Si atiende al público, negar la entrada a quienes se nieguen a llevar cubiertas de cara, salvo que estén exentos de hacerlo.



Limpieza y Desinfección

Adopte las siguientes medidas:

- ✓ Lave sus manos frecuentemente.
- ✓ Realice limpiezas profundas en zonas de mucho tránsito.
- ✓ Limpie las superficies entre turnos o entre usuarios, lo que sea más frecuente.
- ✓ Limpie y desinfecte con frecuencia las superficies que se tocan continuamente.
- ✓ Limpie los vehículos y equipos de reparto antes y después de las rutas de reparto.
- ✓ Utilice productos aprobados por la Agencia de Protección Ambiental (EPA, por sus siglas en inglés) para su uso contra COVID-19 que se encuentran en la lista N.



(continúa en la siguiente página)