

Instrucciones del Capacitador - Sesión especial en el lugar de trabajo COVID-19¹

Objetivo de entrenamiento sugerido

Al final de esta sesión, el empleado debe comprender los riesgos asociados con el COVID-19, cómo se transmite el virus y las formas de reducir el riesgo de transmitir esta enfermedad, tanto dentro como fuera del trabajo.

Pasos de trabajo afectados por el tema de hoy

Cualquier actividad que ponga a los empleados en contacto directo con otros empleados o personas.

¿Qué es un coronavirus?

Un coronavirus es una clase de virus agrupados porque comparten ciertos rasgos.

Un nuevo coronavirus es un virus que no ha sido identificado previamente. SARS-CoV-2, el nombre oficial del virus que causa COVID-19, no es lo mismo que los coronavirus que circulan comúnmente entre los humanos y causan enfermedades leves, como el resfriado común.

Datos importantes sobre el SARS-CoV-2 en los EE. UU.

Es probable que la propagación de persona a persona, o lo que se denomina "propagación comunitaria", continúe ocurriendo en las condiciones actuales de pandemia.

Aunque la pandemia posiblemente se originó en humanos expuestos a animales infectados, el

¹ El Programa de Seguridad de Salida de TCIA contiene 100 lecciones ilustradas que cubren los peligros encontrados en las operaciones de cuidado de árboles. Para obtener más información sobre este programa, visite www.tcia.org o llame al 800-733-2622. La información de esta lección fue adaptada de la guía emitida por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, así como por la Administración de Seguridad y Salud Ocupacional efectivo el 1º de Mayo de 2020.

TCIA quisiera agradecer a Karla Flores en Guardians Complete Land Care en Germantown, MD por traducir esta lección.

SARS-CoV-2, como otros coronavirus, se propaga entre las personas para causar COVID-19. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) reconocen que, en este momento, no hay evidencia de que las mascotas puedan transmitir COVID-19 a las personas o que puedan ser una fuente de infección.

Debido a que es nuevo, la comunidad científica no comprende completamente cómo actúa el COVID-19 en el medio ambiente, y no sabe si haber tenido COVID-19 le da inmunidad. En el momento en que se creó esta lección, la profesión médica aún no tenía una vacuna para COVID-19 o incluso una terapia exitosa que funcionara en la mayoría de los casos. Todas las medidas de seguridad que estamos tomando son para reducir la propagación hasta que las comunidades científicas y médicas puedan ponerse al día.

Posibles peligros / riesgos

La exposición al coronavirus puede conducir a la enfermedad, e igualmente importante puede hacer a una persona infectada con la enfermedad ser portadora "asintomática" de la enfermedad, transmitirla potencialmente a una persona que es más susceptible a la enfermedad.

Según los CDC, la transmisión de persona a persona ocurre durante el contacto cercano (dentro de los 6 pies) con una persona con COVID-19, principalmente a partir de gotitas respiratorias producidas cuando una persona infectada tose o estornuda. Estas gotas, particularmente cuando están en aerosol, pueden depositarse en la boca, nariz u ojos de personas cercanas o inhalarse a los pulmones. Se cree que la transmisión aérea de persona a persona a largas distancias es poco probable.

Las personas también pueden infectarse con el SARS-CoV-2 al tocar superficies u objetos contaminados con el virus y luego tocarse la boca, la nariz o los ojos. La evidencia actual sugiere que este nuevo coronavirus puede permanecer viable durante horas o días en una variedad de superficies.

Prácticas laborales seguras para evitar la exposición.

Es tan importante para usted seguir estos procedimientos de seguridad en su vida personal como usarlos en el trabajo. Haga que sus amigos y familiares también los sigan. Puede ser uno de los afortunados en tener solo síntomas leves con COVID-19 o incluso ser asintomático, pero otras personas cercanas a usted pueden no ser tan afortunadas.

Hábitos personales y laborales

- Quédese en casa si se siente enfermo, especialmente con síntomas similares a los de la influenza.
- Practique la etiqueta respiratoria, que incluye toser y estornudar en el codo, y usar una cubierta facial de tela sobre la boca y la nariz cuando no se pueda mantener una distancia física. El propósito de la cubierta facial es proteger a los demás de usted.
- No use los teléfonos de otros trabajadores y evite compartir herramientas y equipos de trabajo.
- Informe cualquier inquietud de seguridad y salud a un líder o supervisor del grupo de trabajo.

- Cuando haga las sesiones informativas de su trabajo, piense en cómo organizar el trabajo para mantener la distancia física entre los compañeros de trabajo, y cuando no se pueda mantener la distancia, asegúrese de usar una cubierta facial de tela.
- Anime a los clientes y a otras personas a permanecer adentro cuando esté en el lugar de trabajo, y practique el distanciamiento físico y use cubiertas de tela para la cara si salen.
- Practique el distanciamiento físico dentro de los remolques de trabajo, las cabinas de los vehículos, las camionetas, etc., y mientras entrena o tenga otras reuniones. Mantenga el distanciamiento físico, incluso si usa una cubierta facial si es posible.

Sanitización e higiene

- Limpie y desinfecte elementos que se tocan comúnmente, como manijas de puertas de vehículos, volantes, superficies de trabajo y equipos al menos una vez al día.
- Cada vez que toque un artículo potencialmente contaminado, lávese las manos durante al menos 20 segundos o límpielas con toallitas a base de alcohol que contengan al menos 60% de alcohol.
- Siga las instrucciones del fabricante para el uso de todos los productos de limpieza y desinfección.
- ¡Evite tocarse la boca, la nariz o los ojos con las manos sin lavar!

Folleto - Sesión especial en el lugar de trabajo COVID-19

Pasos de trabajo afectados por el tema de hoy

Cualquier actividad que lo ponga en contacto cercano con otros empleados o personas.

Posibles Peligros / Riesgos

Los riesgos son que podría enfermarse o, sin saberlo, transmitir la enfermedad a alguien más susceptible.

Pasos de acción

Es tan importante para usted seguir estos procedimientos de seguridad en su vida personal como usarlos en el trabajo. Haga que sus amigos y familiares también los sigan. Puede ser uno de los afortunados en tener solo síntomas leves con COVID-19 o incluso ser asintomático, pero otras personas cercanas a usted pueden no ser tan afortunadas.



Use una cubierta facial de tela cuando no pueda mantener distanciamiento físico.

Hábitos personales y laborales

- Quédese en casa si se siente enfermo, especialmente con síntomas similares a los de la influenza.
- Practique la etiqueta respiratoria, que incluye toser y estornudar en el codo, y usar una cubierta facial de tela sobre la boca y la nariz cuando no se pueda mantener una distancia física. El propósito de la cubierta facial es proteger a los demás de usted.
- No use los teléfonos de otros trabajadores y evite compartir herramientas y equipos de trabajo.
- Reporte cualquier inquietud de seguridad y salud a un líder o supervisor del grupo de trabajo.
- Cuando haga las sesiones informativas de su trabajo, piense en cómo organizar el trabajo para mantener la distancia física entre los compañeros de trabajo, y cuando no se pueda mantener la distancia, asegúrese de usar una cubierta facial de tela.
- Anime a los clientes y a otras personas a permanecer adentro cuando esté en el lugar de trabajo, y practique el distanciamiento físico y use cubiertas de tela para la cara si salen.
- Practique el distanciamiento físico dentro de los remolques de trabajo, las cabinas de los vehículos, las camionetas, etc., y mientras entrena o tenga otras reuniones. Mantenga el distanciamiento físico, incluso si usa una cubierta facial si es posible.

Sanitización e higiene

- Limpie y desinfecte elementos que se tocan comúnmente, como manijas de puertas de vehículos, volantes, superficies de trabajo y equipos al menos una vez al día.
- Cada vez que toque un artículo potencialmente contaminado, lávese las manos durante al menos 20 segundos o límpielas con toallitas a base de alcohol que contengan al menos 60% de alcohol.
- Siga las instrucciones del fabricante para el uso de todos los productos de limpieza y desinfección.
- ¡Evite tocarse la boca, la nariz o los ojos con las manos sin lavar!



Lavese las manos con jabon durante al menos 20 segundos.

¿Qué más puede hacer para prevenir la enfermedad?

Prueba - COVID-19 / Nombre _____ Fecha _____

Encierre en un círculo la respuesta correcta. Vea las respuestas correctas al final de la página.

1. Si usted es "asintomático" significa que no está infectado con COVID-19.
 - a. Cierto
 - b. Falso

2. Una cubierta facial de tela:
 - a. Ayuda a evitar que infecte a otros si estornuda o tose.
 - b. Ayuda a evitar que se infecte manteniendo el virus en el aire fuera de la nariz y la boca.
 - c. Todo lo anterior.
 - d. Ninguno de los anteriores.

3. Se cree que el Coronavirus ingresa a su cuerpo principalmente ...
 - a. a través de los ojos, nariz de garganta
 - b. por absorción a través de la piel
 - c. ingiriendo comida o bebida contaminada
 - d. Todo lo anterior.

4. El nuevo coronavirus puede permanecer viable por ____ en ____ superficies.
 - a. semanas a meses; orgánico
 - b. solo minutos; casi todas las
 - c. años; metal
 - d. horas a días; una variedad de

1. b - Las personas infectadas no siempre muestran síntomas de la enfermedad; 2. b;
3. a; 4. d.