

# COVID 2022: LO QUE LXS TRABAJADORXS DEBEN SABER



Desde el inicio de la pandemia, innumerables trabajadorxs de primera línea se han enfermado o han muerto por exposición al COVID en el trabajo. Esto ha afectado especialmente a lxs trabajadorxs de primera línea, incluida una parte desproporcionada de trabajadorxs de color. Son estxs trabajadorxs lxs que a menudo enfrentan peligros que amenazan la vida mientras brindan atención médica, alimentos, refugio y transporte y, otros servicios esenciales que todxs necesitamos. Considerando la propagación de la variante ómicron del COVID y las hospitalizaciones aumentando rápidamente a niveles récord, es fundamental que tomemos todas las medidas necesarias para proteger a lxs trabajadorxs de la exposición en el trabajo. Proteger a lxs trabajadorxs es una forma importante de proteger a la comunidad, porque cuando el COVID-19 se propaga en los lugares donde las personas trabajan, pronto se propaga a los lugares en donde vivimos.

**La vacunación es importante pero no es suficiente para mantener la seguridad de lxs trabajadorxs.** Es necesario contar con todas las medidas de protección posibles para proteger a lxs trabajadorxs de la propagación del virus.

Las nuevas pautas para combatir el COVID de los Centros para el Control de Enfermedades (CDC, siglas en inglés) de los Estados Unidos no son protectoras. Estas pautas recomiendan que las personas que están enfermas o expuestas al COVID-19 reduzcan el número de días de aislamiento. Es posible que se requiera que algunxs trabajadorxs regresen al trabajo cuando todavía puedan transmitir el virus o no hayan tenido tiempo de recuperarse.

Esta hoja informativa está diseñada para apoyar a lxs trabajadorxs en la toma de medidas a través de su sindicato y/o colectivamente con sus colegas para hacer valer sus derechos a empleos seguros y el derecho a descansar y recuperarse cuando sea necesario.

## ESTUVE EXPUESTX EN EL TRABAJO. ¿AHORA QUÉ HAGO, CUÁLES SON MIS DERECHOS?

### Lo que dicen [las pautas actuales de los CDC](#):

Si tienes contacto con una persona con COVID y estás completamente vacunadx y tienes la vacuna de refuerzo, no necesitas ponerte en cuarentena. En su lugar, usa una mascarilla bien ajustada durante 10 días y hazte la prueba después de 5 días. Si se desarrollan síntomas y/u obtienes una prueba positiva el día 5, debes aislarte.

Si tienes contacto con una persona con COVID y no estás completamente vacunadx, debes:

- **Quedarte en casa.** Realizar una cuarentena durante al menos cinco días y usar una mascarilla bien ajustada si estás cerca de otras personas en la casa.
- **Hazte la prueba** no antes de cinco días después del contacto, incluso si no desarrollas síntomas
- **Préstales atención a los síntomas** hasta 10 días después de la última vez que tuviste contacto cercano con alguien que tuviera COVID-19.
- **Si desarrollas síntomas**, aíslate inmediatamente y hazte la prueba. Quédate en casa hasta que conozcas los resultados. Usa una mascarilla bien ajustada alrededor de lxs demás. Toma precauciones hasta el día 10.
- **Usa una mascarilla bien ajustada** durante 10 días completos cada vez que estés cerca de otras personas dentro de tu casa o en público. No vayas a lugares donde no puedas usar una mascarilla. Evita viajar; evita estar cerca de personas que estén en alto riesgo

### Lo que lxs trabajadorxs deben exigir:

- Tiempo pagado para hacerte la prueba y tiempo suficiente para quedarte en casa hasta que estés segurx de que el resultado de tu prueba es negativo.
- Cuando sea posible, lxs trabajadorxs deben recibir una prueba PCR basada en el laboratorio en vez del kit de prueba rápida que es menos preciso.
- Las pruebas pueden estar disponibles en el departamento de salud de tu condado o en la agencia de gobierno local. Las compañías de seguro de salud [ahora están obligadas](#) a pagar por las pruebas de COVID. Desafortunadamente, la regla de OSHA no requiere que lxs empleadorxs paguen por las pruebas de lxs trabajadorxs.

Averigua si tienes derecho a tiempo libre pagado bajo un contrato o leyes locales o estatales ([Lista de leyes de licencia por enfermedad pagada locales/estatales y de condados](#); [Leyes de tiempo libre de emergencia por COVID](#) (listas no completas).

## TENGO COVID, ¿CUÁLES SON MIS DERECHOS?

### Lo que dicen [las pautas](#) de los CDC:

- Quédate en casa durante 5 días y [aíslate](#) de las otras personas en tu hogar. Usa una mascarilla bien ajustada si debes estar cerca de lxs demás en tu hogar.
- [Finaliza el aislamiento después de 5 días completos](#) si:
  - No tienes fiebre durante 24 horas y tus síntomas están mejorando.
  - NO tuviste síntomas
  - después de obtener un resultado negativo en tu prueba.
- Si estuviste gravemente enfermx con COVID-19, aíslate durante al menos 10 días. [Consulta a tu doctor antes de finalizar el aislamiento](#).

### Lo que lxs trabajadorxs deben exigir:

- Que se les permita a lxs trabajadorxs quedarse en casa hasta que: hayan recibido un resultado negativo en la prueba dos veces, utilizando la prueba rápida o el método PCR basado en el laboratorio Y se hayan recuperado completamente de los síntomas Y se sientan lo suficientemente bien como para trabajar
- Averigua si tienes derecho a tiempo libre pagado bajo un contrato o leyes locales o estatales ([Lista de leyes de licencia por enfermedad pagada locales/estatales y de condados](#); [Leyes de tiempo libre de emergencia por COVID](#) (listas no completas)

## ¿CÓMO HAGO QUE MI LUGAR DE TRABAJO SEA MÁS SEGURO?

Tu empleadorx tiene la responsabilidad legal de proveer un lugar de trabajo seguro bajo la Ley de Seguridad y Salud Ocupacional (OSH, siglas en inglés) y un contrato si perteneces a un sindicato. Lxs empleadorxs deben tener un plan escrito que describe cómo se protegerá a lxs trabajadorxs del virus.

La falta de cumplimiento por parte de la OSHA federal y la falta de cumplimiento de muchos planes estatales de OSHA han creado una situación en la que, en muchos casos, lxs trabajadorxs no están protegidxs por nuestro gobierno durante la pandemia. Lxs trabajadorxs y sus organizaciones tienen el derecho a desarrollar una estrategia para garantizar que todxs *estemos* protegidxs del COVID-19. Esto puede incluir acciones y exigencias directas a lx empleadorx, campañas públicas o la presentación estratégica de quejas bien documentadas de OSHA. Si bien la aplicación no ha sido uniforme, una queja bien documentada puede conducir a la remediación de peligros significativos en el lugar de trabajo.

**Conoce las mejores medidas de protección para tu tipo de lugar de trabajo.** A continuación se presentan algunas pautas generales para los programas de seguridad para proteger a lxs trabajadorxs:

- **Pruebas** de forma regular. Es preferible que las pruebas se realicen utilizando la prueba PCR basada en laboratorio, en lugar de pruebas rápidas y, que se realicen con frecuencia (al menos dos veces a la semana). Bajo las regulaciones actuales de OSHA, lx empleadorx no está obligadx a pagar por las pruebas, pero las pruebas pueden estar disponibles a bajo costo o sin costo por parte de las agencias públicas.
- **Mejor ventilación de los espacios interiores.** Esto a menudo requiere el ajuste del HVAC [equipo de calefacción, ventilación y aire acondicionado], la instalación de filtros más protectores [como MERV 13 o al menos MERV 8] y el uso de filtros de aire HEPA.
- **Menos, personas, más distancia y barreras físicas,**
- **Lavado de manos y limpieza de superficies.**
- **Equipo de protección personal (EPP) adecuado.** Donde exista el peligro de estar en contacto cercano con otra persona, todxs deben usar mascarillas protectoras conocidas como “respiradores N95” o mascarillas K95. Las mascarillas de quirúrgicas no son lo suficientemente protectoras para prevenir las infecciones por COVID y mascarillas de tela son menos protectoras. Para evitar algunas de las mascarillas N95 y KN95 falsas que están disponibles en internet, [AQUÍ](#) hay una lista de respiradores aprobados por el Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional (NIOSH, siglas en inglés).

*Para ser efectivo, un respirador debe estar correctamente ajustado y se debe recibir entrenamiento sobre cómo usarlos.*

**Tomar acción colectiva.** A continuación se presentan algunos pasos importantes:

- Reúnete con tus colegas para hablar sobre tus preocupaciones compartidas.
- Aprende sobre tus derechos: a condiciones de trabajo seguras, a hacerle comentarios a tu empleadorx acerca de problemas de salud y seguridad y otras protecciones
- Decide lo que quieres pedirle a tu empleadorx, utilizando las exigencias anteriores como guía.
- Desarrolla un plan de acción sobre cómo acercarte a lx empleadorx y qué hacer si la respuesta de lx empleadorx no es útil.

