



# NATIONAL COUNCIL FOR OCCUPATIONAL SAFETY AND HEALTH

CONSEJO NACIONAL DE SALUD Y SEGURIDAD OCUPACIONAL



## PROTEGIENDO A LXS TRABAJADORXS: GUÍA SOBRE CÓMO MITIGAR Y PREVENIR EL CONTAGIO DE COVID-19 EN EL TRABAJO

Guía publicada el 29 de enero de 2021

Por el Departamento del Trabajo

Una **Guía** es consejo del gobierno, no es una ley. Puede ser utilizada para aclarar lo que dice la ley.

**Propósito:** En esta guía, OSHA provee consejos a lxs empleadorxs y trabajadorxs sobre cómo hacer que el lugar de trabajo sea más seguro durante el COVID-19. La guía explica lo peligroso que es el COVID-19 y qué tan fácil se transmite de una persona a otra.

### TRABAJADORXS

- Quédense en casa y no vayan a trabajar cuando están enfermxs
- Usen mascarillas
- Manténganse a 6 pies de distancia de otras personas
- Lávense las manos con frecuencia
- No se toquen la cara
- Estornuden y tosan hacia la parte interna del codo, no en sus manos

**¡Pregúntale a tu empleador  
acerca del Programa de  
Prevención del COVID-19  
en tu lugar de trabajo!**

Para leer la guía completa, [haz clic aquí.](#)

### EMPLEADORXS

- [Trabajen con sus empleadxs para desarrollar e implementar un Programa de prevención del COVID-19](#)
- Reduzcan el número de personas en el lugar de trabajo. Hagan que los empleadxs trabajen desde casa si es posible.
- Mejoren la ventilación
- Hagan que sus empleadxs **se queden en casa** si están enfermxs, o si podrían estar enfermxs
- Organicen el área de trabajo para mantener a todas las personas a por lo menos a 6 pies de distancia. Cuando sea posible, pongan barreras entre lxs empleadxs.
- Requieran que todas las personas que entren al lugar de trabajo usen cubrebocas o máscaras para la cara

### Detalles Adicionales:

- A lxs empleadorxs se les requiere proporcionar un lugar de trabajo libre de peligros conocidos, incluyendo el COVID-19. Esto significa que deben hacer todo lo posible para prevenir que sus empleadxs se contagien de COVID-19 o que lo propaguen si están enfermxs.
- Lxs empleadorxs deben trabajar con lxs empleadxs para desarrollar un Programa de prevención del COVID-19
  1. Asigna unx coordinadorx para el COVID-19  
Esta persona se encargará de todos los asuntos relacionados con el COVID-19.
  2. Entérate cómo es más probable que tus empleadxs se contagien de COVID-19 en el trabajo.  
Pregúntales acerca de los peligros que enfrentan cada día. Algunos peligros comunes incluyen los espacios estrechos, la falta de ventilación y la falta de jabón en los baños.
  3. Una vez que conozcas los peligros, elimínalos:



- Envía a alguien a casa, o por lo menos separarle de los demás, si sospechas que ha sido infectadx con COVID-19
- Mejoren la ventilación
- Haz que lxs empleadxs permanezcan a por lo menos seis pies de distancia cuando estén en espacios comunes
- De no ser posible que haya una distancia de seis pies entre lxs empleadxs, instala barreras entre ellxs
- Asegúrate de que lxs empleadxs tengan equipo de protección personal apropiado, como mascarillas, guantes y protección para los ojos
- Proporciona jabón de manos, desinfectante de manos, papel toalla desechable y otros suministros necesarios para mantener la higiene
- Limpia y desinfecta frecuentemente

4. Algunxs trabajadorxs tienen mayor riesgo de enfermarse gravemente de COVID-19 y pueden necesitar protecciones adicionales. Considera permitirles que trabajen desde casa, o modifica el lugar de trabajo para que estén en áreas con más espacio, con menos personas y mejor ventilación.
5. Muéstrales a lxs trabajadorxs que quieres que te informen si tienen síntomas o si han estado expuestxs al COVID-19. ¡Asegúrate que ellxs sepan que no estarán en problemas por reportar su situación!
6. Comunícate con lxs trabajadorxs con información sobre COVID-19 de manera clara y simple, con la que se sientan cómodxs. Asegúrate de que los carteles con información estén disponibles en múltiples idiomas. Incluye información sobre los síntomas, cómo hacerse la prueba, cuándo deben quedarse en casa y cómo pueden conseguir la vacuna.
7. Algunxs empleadorxs podrían tener derecho a dinero federal para ayudar a pagar las licencias por enfermedad extendidas o los salarios por licencias familiares.
8. Si alguna persona en su lugar de trabajo podría tener COVID-19, haz una limpieza profunda para asegurarte de que nadie se enferme.
9. Registra y reporta cualquier infección o muerte relacionada al COVID-19 en el lugar de trabajo. Es ilegal tomar represalias en contra de un empleadx o castigarle por reportar una enfermedad o lesión relacionada al trabajo.
10. Prepara una manera anónima para que lxs trabajadorxs expresen sus preocupaciones acerca de los peligros relacionados con el COVID-19. Lxs empleadxs podrían sentirse más segurxs de hablar si saben que permanecerán anónimxs. Animar a lxs trabajadorxs a reportar ayuda a proteger a todxs, incluyendo a otrxs trabajadorxs, clientes y gerentes.
11. Cuando la vacuna contra el COVID-19 esté disponible en tu área, ayuda a lxs trabajadorxs elegibles a recibirla sin costo alguno.
  - Aún cuando una persona es vacunada, DEBE continuar tomando las mismas precauciones que quienes no se hayan vacunado. Lxs empleadxs vacunadxs deben usar mascarillas, mantener 6 pies de distancia y lavarse las manos con frecuencia.
12. Si un trabajadorx se expone al COVID-19 y termina hospitalizado debido a esto, debes reportar esto a OSHA.
13. Si un trabajadorx se expone al COVID-19 en el trabajo y muere a causa del virus, debes reportar esto a OSHA.