

Universidad de Puerto Rico en Cayey

**REPASEMOS LAS MEDIDAS DE SEGURIDAD
LABORAL ANTE LA PANDEMIA COVID-19
(Octubre 2020)**



Octubre 2020

Introducción

- ▶ Las estrategias y recomendaciones de este procedimiento se fundamentan en las guías establecidas por:
 - Centro para el Control de Enfermedades (*CDC*, siglas en inglés)
 - Administración Federal para la Seguridad y Salud Ocupacional (*OSHA*, siglas en inglés)
 - Organización Mundial de la Salud (*WHO*, siglas en inglés)
 - Departamento de Salud y el Grupo Asesor Médico del Gobierno de Puerto Rico
 - Ordenes Ejecutivas de la Gobernadora de Puerto Rico
 - Plan operacional de la Universidad de Puerto Rico en Cayey – Pandemia COVID-19 (Certificación 19: 2020-2021 Junta Administrativa)

Información sobre SARS-CoV-2 y COVID-19

- ▶ ¿Qué es el Coronavirus?
 - En los seres humanos los coronavirus pueden causar infecciones y/o enfermedades respiratorias.
- ▶ ¿Qué es el COVID-19?
 - Es una enfermedad infecciosa causada por el virus SARS-CoV-2. El virus y la enfermedad se desconocían hasta que ocurre el brote en Wuhan, China en diciembre 2019.
- ▶ ¿Cuál es el período de incubación ?
 - El período de incubación de la enfermedad es entre 1 a 14 días luego de la exposición.

Información sobre SARS-CoV-2 y COVID-19 cont.

- ▶ ¿Cuáles son los síntomas ?
 - Tos
 - Fiebre
 - Escalofríos
 - Dolor muscular
 - Dolor de cabeza
 - Dolor de garganta
 - Diarrea
 - Dolor abdominal
 - Pérdida reciente del olfato o el gusto
 - Temblores y escalofríos que no ceden
 - Dificultad para respirar (sentir que le falta el aire).

Información sobre SARS-CoV-2 y COVID-19 cont.

▶ ¿Cómo se propaga o se transmite el virus?

- El virus se propaga fácilmente y de manera continua.
- La información disponible establece que el modo de transmisión principal es de persona a persona.
- ¿Qué se considera contacto cercano?
 - Si estuvo a menos de 6 pies de distancia de una persona que tiene COVID-19 por 15 minutos o más.
 - Si cuidó en casa a una persona enferma con COVID-19.
 - Si tuvo contacto físico con la persona (la abrazó o la besó).
 - Si compartió utensilios para comer o beber.
 - Si la persona estornudó o tosió sobre usted, o si le llegaron de alguna otra manera sus gotitas respiratorias.

¿Cómo protegerse y proteger?

Lavarse las manos frecuentemente.

Evitar el contacto cercano.

Cubrirse la boca al toser y estornudar.

Cubrirse la boca y la nariz.

Limpie y desinfecte.

Monitorear su salud

DETÉN LA PROPAGACIÓN DE LOS MICROBIOS

Ayuda a prevenir la propagación de enfermedades respiratorias como el COVID-19

Evita el contacto cercano con las personas enfermas.



Cúbrete la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser o estornudar y luego bóttalo a la basura.



Limpia y desinfecta los objetos y las superficies que se tocan frecuentemente.



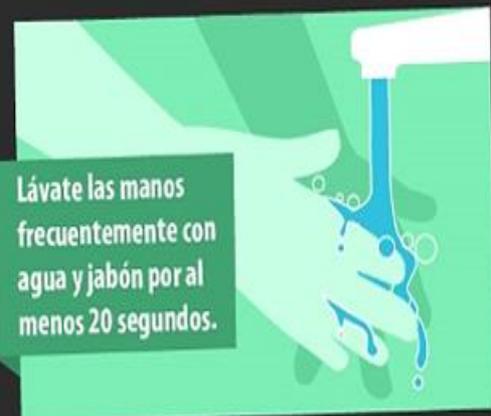
Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca.



Quédate en casa si estás enfermo, excepto para buscar atención médica.



Lávate las manos frecuentemente con agua y jabón por al menos 20 segundos.



cdc.gov/coronavirus-es

Clasificación de riesgo

Riesgo de Exposición de los Trabajadores a COVID-19

Clasificando la Exposición de los Trabajadores al SARS-CoV-2

El riesgo de los trabajadores de exposición ocupacional al SARS-CoV-2, el virus que causa COVID-19, durante un brote depende en parte del tipo de industria y la necesidad de contacto a menos de 6 pies de las personas que se conoce o se sospecha que tienen COVID-19.

OSHA ha dividido las tareas de trabajo en cuatro niveles de exposición al riesgo, como se muestra a continuación. La mayoría de los trabajadores estadounidenses probablemente estarán en los niveles de riesgo de exposición más bajo (de precaución) o en los niveles de riesgo de exposición medio.

Pirámide de Riesgos Laborales para COVID-19

RIESGO MUY ALTO DE EXPOSICIÓN

Los trabajos con riesgo muy alto de exposición a fuentes conocidas o sospechosas de COVID-19 durante procedimientos médicos específicos, trabajos mortuorios o procedimientos de laboratorio. Los trabajadores en esta categoría incluyen:

- Trabajadores del cuidado de la salud y de morgues que realizan procedimientos generadores de aerosol o recopilando/manipulando especímenes de pacientes potencialmente infecciosos o cuerpos de personas que se conoce o se sospecha que tienen COVID-19 al momento de muerte.

RIESGO ALTO DE EXPOSICIÓN

Los trabajos con un alto potencial de exposición a fuentes conocidas o sospechosas de COVID-19. Los trabajadores en esta categoría incluyen:

- Personal de apoyo y atención del cuidado de la salud, transportes médicos y trabajadores mortuorios expuestos a pacientes conocidos o sospechosos de COVID-19 o cuerpos de personas que se conoce o se sospecha que tienen COVID-19 en el momento de la muerte.

RIESGO MEDIO DE EXPOSICIÓN

Los trabajos que requieren contacto frecuente y/o cercano con personas que podrían estar infectadas, pero que no son pacientes conocidos o sospechosos. Los trabajadores en esta categoría incluyen:

- Aquellos que pueden tener contacto con el público en general (por ej. escuelas, ambientes de trabajo de alta densidad poblacional, algunos ambientes de alto volumen comercial), incluyendo las personas que regresan de lugares con transmisión generalizada del COVID-19.

RIESGO BAJO DE EXPOSICIÓN (DE PRECAUCIÓN)

Los trabajos que no requieren contacto con personas que se conoce o se sospecha que están infectadas.

- Los trabajadores en esta categoría tienen un contacto ocupacional mínimo con el público y otros compañeros de trabajo.

Para obtener más información, consulte la [Guía sobre la Preparación de los Lugares de Trabajo para el virus COVID-19](#).

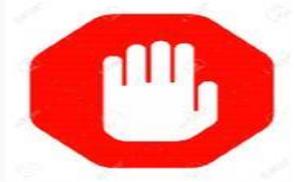


Los cuatro niveles de exposición al riesgo representan la distribución de riesgo probable.



IMPORTANTE

Directrices para la entrada de empleados, estudiantes y visitantes a la Universidad de Puerto Rico en Cayey



Deténgase en el portón de entrada. Colóquese su mascarilla para tomarle la temperatura.



El uso de mascarillas dentro de la Universidad de Puerto Rico en Cayey es obligatorio en todo momento.



Tiene que seguir las reglas de distanciamiento social. Mantenga seis (6) pies de distancia entre las personas.



Es requisito lavarse o desinfectarse las manos frecuentemente mientras se encuentre en el recinto.

Se tomarán medidas disciplinarias por el incumplimiento de estas directrices, que incluyen no permitirle el acceso al recinto y podrán ser removidos de las facilidades de la Universidad de Puerto Rico en Cayey.

Monitoreo de empleados y visitantes

- ▶ Se tomará la lectura de temperatura corporal de todos los empleados y visitantes en la entrada a la Universidad.
- ▶ Si la temperatura corporal, tomada en el área de la Frente está sobre 37.5°C o 99.5°F :
 - ▶ Empleado:
 - No se le permitirá el acceso a la Universidad.
 - El oficial de la guardia universitaria le indicará que se tiene que comunicar con Servicios Médicos al 787-322-9801.
 - La doctora evaluará al empleado y lo enviará a realizarse la prueba molecular de detección del virus.
 - El empleado permanecerá en su hogar hasta que obtenga los resultados (aproximadamente entre 48-72 horas).
 - Notificará el resultado a la doctora.
 - Si es negativo, regresará el próximo día sus labores.
 - Si es positivo, permanecerá en su hogar por 14 días.
 - ▶ Visitante:
 - No se le permitirá el acceso a la Universidad.



Monitoreo de empleados y visitantes cont.

- ▶ Si el empleado o visitante se niega a que se le tome la temperatura corporal, **no** se le permitirá el acceso a la Universidad.
- ▶ De no tener disponible un termómetro infrarrojo, la doctora realizará un Cuestionario de Salud para empleados y Visitantes.



No se permitirá...

- ▶ La entrada de visitantes no autorizados a las instalaciones.
- ▶ Saludos de mano o cualquier otro saludo que no cumpla con el distanciamiento social.
- ▶ Las actividades o eventos masivos.
- ▶ Las actividades en las oficinas como desayunos, despedidas, almuerzos, cumpleaños, entre otros.
- ▶ Los viajes oficiales no esenciales.
- ▶ La utilización del ascensor por más de una persona.

Trabajo presencial : Periodos de descanso y reuniones

- ▶ Periodos de descanso entre turnos de trabajos:
 - Un empleado a la vez en el espacio designado para ingerir alimentos en su oficina o en su estación de trabajo.
 - No se permitirá el uso de comedores o salones de reunión para ingerir alimentos.

- ▶ Reuniones de trabajo:
 - Limitar el número de asistentes (5-10).
 - Coordinar en espacios abiertos, con buena ventilación y cumpliendo con el distanciamiento social (6' o más) entre los asistentes y uso de mascarilla.

En la oficinas, los empleados...

- ▶ Permanecerán en sus estaciones de trabajo.
- ▶ Evitarán tramitar documentos a la mano.
- ▶ No utilizarán teléfonos, celulares, calculadoras, computadoras, escritorios, sillas, oficinas u otras herramientas y equipo de trabajo de sus compañeros (en caso de ser necesario se procederá a limpiarlos y desinfectarlos antes y después de utilizarlos).
- ▶ Deberán lavarse las manos con agua o jabón frecuentemente durante su turno de trabajo. De no lavarse las manos, utilizarán desinfectante con una concentración de 60% o más de alcohol.
- ▶ Al toser o estornudar, se cubrirán la boca con el codo flexionado. Se cubrirán nariz y boca con pañuelo desechable, y procederán a lavarse las manos.

Empleados con sospecha o síntomas de COVID-19

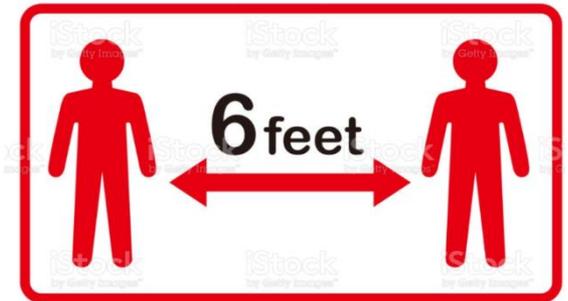
- ▶ Permanecerán en sus hogares y consultarán con la Oficina de Servicios Médicos de la UPR en Cayey llamando al **787-322-9801** o con su médico primario.
- ▶ La directora de Servicios Médicos se mantendrá en contacto con el empleado durante el periodo de cuarentena para el seguimiento correspondiente.
- ▶ La doctora evaluará al empleado y lo enviará a realizarse la prueba molecular de detección del virus.

- ▶ El empleado permanecerá en su hogar hasta que obtenga resultados y reciba instrucciones de la doctora.

- ▶ Notificará y consultará el resultado a la doctora.
 - ▶ Si es negativo, regresará a sus labores el próximo día de obtener el resultado.
 - ▶ Si es positivo, permanecerá en su hogar por 14 días. La doctora estará monitoreando diariamente al empleado para el seguimiento correspondiente.

Empleados con sospecha o síntomas de COVID-19 cont.

- ▶ No salga de su casa, excepto para buscar atención médica.
- ▶ No visite áreas públicas.
- ▶ Descanse y manténgase hidratado.
- ▶ Manténgase alejado de otras personas.



COVID-19: Cuarentena vs. Aislamiento

Cuarentena: Mantiene separado de la población a un individuo que ha estado en contacto directo con un caso positivo a COVID-19.



Recomendaciones a seguir si usted tuvo contacto con alguien que tiene COVID-19:



- Quédense en su casa por **14 días** comenzando a contar desde la última fecha de contacto con el caso positivo.
 - Si usted vive con el caso positivo. Se **suman 14 días** desde el último día de aislamiento del caso positivo.



- Verifique su temperatura dos veces al día y mantenga vigilancia ante la aparición de síntomas.

- Fiebre:
 - 37.8 °C o mayor
 - 100.4 °F o mayor



- Evite contacto con poblaciones vulnerables.

Aislamiento: Mantiene separado de otras personas a un caso positivo de COVID-19, con o sin síntomas.



Recomendaciones a seguir si usted ha sido identificado como caso positivo a COVID-19:



- Si usted presenta síntomas leves, quédense en su casa por **10 días**.

- Si al cumplir con los 10 días, no presenta síntomas, puede levantar el aislamiento.



- Si dió **positivo** a COVID-19 pero **nunca** presentó síntomas:

- Debe quedarse aislado por **10 días** desde la primera fecha de toma de muestra que resultó positiva



- Si tiene síntomas severos, fue hospitalizado o está inmunocomprometido:

- Debe mantenerse **20 días** en aislamiento.

Last update: 08/11/2020

cdc.gov/coronavirus



Fabiola Cruz-López, MPH
Franklin Avilés-Vázquez
Armando Arroyo-Mejías

¿CUÁNDO SE PUEDE LEVANTAR EL AISLAMIENTO DE UN CASO POSITIVO?

- ▶ Para levantar un aislamiento debemos conocer el periodo infeccioso de la enfermedad.
- ▶ Según las nuevas guías del CDC, contando desde el día de comienzo de síntomas, el periodo infeccioso tiene un máximo de:
 - 10 días para los casos que presentan síntomas leve o ningún síntoma
 - 20 días para aquellos que presentan síntomas severos, tienen sistemas inmunológicos comprometidos o han sido hospitalizados.



Para levantar el aislamiento de un caso positivo confirmado con síntomas leves:

- ▶ 10 días desde la fecha del comienzo de síntomas.
- ▶ 24 horas sin fiebre sin uso de medicamentos para tratar la fiebre.
- ▶ Que los síntomas de COVID hayan mejorado.



Para levantar el aislamiento de un caso positivo confirmado con síntomas severos, sistema inmunológico comprometido u hospitalizado:

- ▶ 20 días desde la fecha del comienzo de síntomas.
- ▶ Evaluación médica para síntomas.

❖ Para levantar el aislamiento de un caso positivo confirmado sin síntomas:

- 10 días desde la fecha de toma de muestra.



Para levantar el aislamiento de un caso positivo probable, IgM+ IgG-:

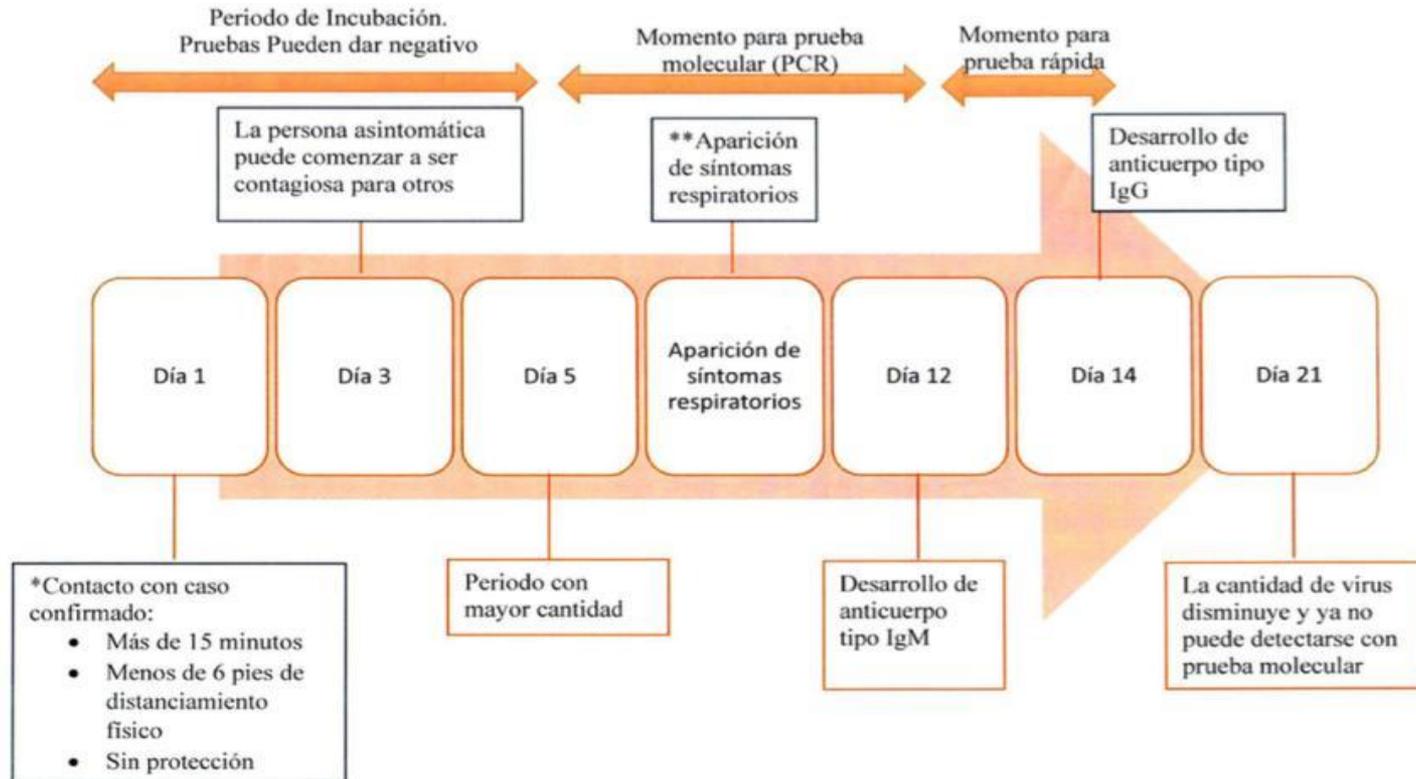
- ▶ Realizar prueba molecular.
- ▶ De resultar negativo, evaluar síntomas.
- ▶ 10 días desde el comienzo de síntomas o 10 días desde la fecha de toma de muestra.



Para levantar el aislamiento de un caso positivo probable, IgM+ IgG+:

- ▶ Realizar prueba molecular.
 - ▶ De resultar negativo, evaluar síntomas.
 - ▶ 10 días desde el comienzo de síntomas o 10 días desde la fecha de toma de muestra.
 - ▶ Los casos IgM- IgG+ no conllevan aislamiento.
- ❖ **El levantamiento de este aislamiento debe ir acompañado con la evaluación médica que certifique que los síntomas han mejorado.**

¿Cuándo es mejor realizar una prueba luego de una exposición a un Caso de COVID19?



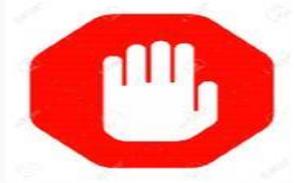
*Los Contactos de un contacto no son considerados una prioridad para realizar pruebas, ya que los mismos no estuvieron expuestos a un caso positivo de COVID-19.

**Aparición de los síntomas sucede entre los días 5 y 7 días. Los IgM pueden ser detectados de 5 a 7 días luego del primer día de síntomas y se mantiene detectables hasta 21 días. Los IgG pueden ser detectables 14 días después del inicio de síntomas.



IMPORTANTE

Directrices para la entrada de empleados, estudiantes y visitantes a la Universidad de Puerto Rico en Cayey



Deténgase en el portón de entrada. Colóquese su mascarilla para tomarle la temperatura.



El uso de mascarillas dentro de la Universidad de Puerto Rico en Cayey es obligatorio en todo momento.



Tiene que seguir las reglas de distanciamiento social. Mantenga seis (6) pies de distancia entre las personas.



Es requisito lavarse o desinfectarse las manos frecuentemente mientras se encuentre en el recinto.

Se tomarán medidas disciplinarias por el incumplimiento de estas directrices, que incluyen no permitirle el acceso al recinto y podrán ser removidos de las facilidades de la Universidad de Puerto Rico en Cayey.