

Lo que los trabajadores necesitan saber sobre la gripe pandémica

Cómo proteger a los trabajadores durante una gripe pandémica

¿Cómo va a afectar la gripe pandémica a los trabajadores?

Una gripe pandémica va a tener un impacto inmenso en los trabajadores de los Estados Unidos. Durante la peor parte de una gripe pandémica, puede ser que entre 40% a 60% de los trabajadores vayan a tener que quedarse en casa. Algunos trabajadores tienen más probabilidad de enfermarse, como los trabajadores del sector de salud y aquellos que respondan a una emergencia. Los trabajadores que tienen mucho contacto cercano con el público también están en peligro. Cuando los trabajadores están en riesgo de contraer el virus, los empleadores deben tomar algunos pasos para prevenir su propagación. Esto se llama control de infecciones.

OSHA (Administración de Seguridad y Salud Ocupacional) es una agencia del gobierno federal. El propósito principal de OSHA es proteger la salud y seguridad de los trabajadores en los Estados Unidos. Una manera en la que OSHA logra hacer esto es al crear y hacer cumplir normas de salud y seguridad. No existe ninguna norma de OSHA para la gripe pandémica o enfermedades infecciosas. Sin embargo, los empleadores deben tomar acción para proteger a los trabajadores.

Para poder proteger a los trabajadores, los empleadores deben planificar y preparar un programa de control de infecciones **AHORA – ANTES** de que llegue una gripe pandémica.

Esta hoja informativa explica cómo establecer un programa de control de infecciones, que va a crear un lugar de trabajo más seguro, durante una gripe pandémica.

¿Cómo se propaga el virus de la gripe?

Es importante saber cómo el virus de la gripe se propaga, para poder dar a los trabajadores la mejor protección durante una gripe pandémica. Existen dos maneras de cómo la gripe se puede propagar.

1. Un trabajador puede contraer el virus cuando una persona infectada que está cerca tose, estornuda o habla.
2. Un trabajador también puede contraer el virus cuando un trabajador toca a una persona infectada o un objeto que está contaminado y luego toca su propia boca, ojos o nariz.

Los empleadores necesitan proteger a los trabajadores de las dos maneras en que el virus de la gripe puede propagarse.

¿Cómo establecen los empleadores un programa de control de infecciones?

Un programa de control de infecciones ayuda a prevenir la propagación del virus. Los siguientes pasos van a ayudar a los empleadores a establecer un programa básico de control de infecciones.

1. Desarrolle un plan para controlar la exposición.

Un plan para controlar la exposición es un plan escrito que debe ser hecho antes de que llegue la gripe pandémica. Un plan de control de exposición identifica:

- Los trabajadores que tienen más probabilidad de estar expuestos al virus.
- Las actividades y lugares en un lugar de trabajo, que podrían exponer a los trabajadores al virus,
- Las maneras para saber si un trabajador ha tenido contacto con el virus.
- Los lineamientos para decidir cómo y cuándo poner en acción un plan de control de infecciones.

2. Decida cuáles son las mejores maneras para controlar la propagación del virus.

Un empleador debe crear una lista de maneras para controlar la propagación del virus – desde la más eficaz hasta la menos eficaz. Por el hecho de que algunas maneras son mejores que otras, esto se llama la “jerarquía de controles”.

La mejor manera para controlar un peligro es usar controles de ingeniería. Luego siguen los métodos de trabajo seguros, controles administrativos y equipo de protección personal. Lo siguiente es una explicación sobre los métodos para controlar un peligro.

Controles de ingeniería

Los controles de ingeniería previenen que los trabajadores tengan contacto con el virus de la gripe. Esto se logra al diseñar lugares de trabajo más seguros. Por ejemplo:

- Instalar sistemas portátiles de ventilación.
- Hacer que los trabajadores infectados usen guardas plásticas contra los estornudos.
- Establecer cuartos especiales para aislar a los trabajadores infectados.

Métodos de trabajo

Los métodos de trabajo seguros pueden ser una manera muy buena para proteger a los trabajadores de contraer el virus de la gripe. Los ejemplos incluyen:

- Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón u otro producto como gel de alcohol para lavarse las manos.
- Limpieza periódica de las superficies que se tocan frecuentemente y podrían ser contaminadas, como los teléfonos y computadoras.
- Evitar contacto cercano o darse la mano con compañeros de trabajo o clientes.
- Cubrirse la nariz y boca para todas las toses y estornudos, con pañuelos desechables y botarlas en contenedores que nadie pueda tocar.

- Mantener todo consumo de comida, bebidas o cigarrillos fuera de las áreas donde los trabajadores puedan hacer contacto con el virus.
- Parar o disminuir la práctica de compartir escritorios u otro equipo de oficina.

Controles administrativos

Controles administrativos son cambios que el empleador hace al horario de trabajo o tareas de trabajo, para poder reducir la exposición. Los ejemplos incluyen:

- Reducir el contacto entre los trabajadores al usar correo electrónico, llamadas telefónicas y teleconferencias.
- Establecer horas de trabajo flexibles, para reducir el número de trabajadores que estén en el lugar de trabajo al mismo tiempo.
- Permitir a los trabajadores trabajar desde sus casas, si es posible.
- Disminuir los viajes relacionados con el trabajo, para que los trabajadores no estén expuestos a otros lugares de trabajo de alto riesgo.
- Tener una política que permita a los trabajadores quedarse en casa cuando ellos o un familiar estén enfermos, sin ninguna pérdida de pago o sanción disciplinaria.

Equipo de protección personal (EPP)

El equipo de protección personal (EPP) es la manera menos eficaz para proteger a los trabajadores de un peligro. Sin embargo, el uso del EPP es importante durante una pandemia de la gripe. El tipo de EPP que escoja debe seguir los lineamientos que se encuentran en la Norma 1910.132 de OSHA. Los ejemplos de EPP que pueden ser usados incluyen:

- guantes
- ropa desechable
- caretas
- mandiles
- gafas protectoras
- botines desechables para proteger los zapatos y
- respiradores.

Respiradores

“Respiradores contra partículas” deben ser usados para proteger a los trabajadores, de la gripe pandémica. Esto es porque el virus de la gripe pandémica es una “partícula” (pedacitos muy pequeños de materia). Los respiradores contra partículas son los únicos que pueden proteger a los trabajadores del virus. Las mascarillas quirúrgicas no protegen a los trabajadores de respirar estas partículas.

OSHA tiene las siguientes recomendaciones sobre los respiradores y la gripe pandémica:

- Use N95 o respiradores con filtros que tienen un factor de protección más alto para los trabajadores de “alto riesgo”, como los trabajadores del sector de salud o los que responden a emergencias.
- Use un respirador purificador de aire de tipo forzado (PAPR, por sus siglas en inglés), si los trabajadores del sector de salud tienen que insertar un instrumento adentro de las vías respiratorias del paciente (por ejemplo: para hacer un broncoscopio o intubación).
- Considere usar respiradores para los trabajadores que tienen mucho contacto con el público en su trabajo (como en las escuelas, lugares de trabajo congestionados y tiendas muy frecuentadas) y que tienen contacto cercano con las personas que puedan tener la gripe pandémica.

Cuando es un requisito que los trabajadores usen respiradores, los empleadores deben seguir la Norma de Protección Respiratoria 1910.134 de OSHA. Una parte de esta norma requiere que los trabajadores obtengan una prueba de ajuste, para asegurarse de que el respirador le quede correctamente.

NOTE que la AFL-CIO recomienda usar respiradores con más protección para los trabajadores de alto riesgo (como los trabajadores del sector de salud y los que respondan a emergencias). La AFL-CIO recomienda respiradores con filtros

P100 con un sellado de la pieza facial elastomérica (como de hule) o un respirador purificador de aire de tipo forzado (PAPR, por sus siglas en inglés), con filtros de alta eficiencia.

3. Monitoree la salud de los trabajadores.

Los empleadores deben monitorear la salud de los trabajadores al establecer un programa de vigilancia médica. Este programa debe incluir lo siguiente:

- Cómo reconocer los síntomas de un virus de gripe pandémica.
- Cómo identificar trabajadores que pueden estar enfermos.
- Pasos que deben tomar con trabajadores infectados, como mandarlos a casa hasta que mejoren y protección por traslado médico (MRP, por sus siglas en inglés) para que no pierdan ningún pago, beneficios u otros derechos mientras estén enfermos.
- Las reglas para distribuir las medicinas disponibles (como la vacuna contra la gripe pandémica, si está disponible, u otras medicinas que pueden combatir el virus).

4. Capacite a los trabajadores.

Los empleadores necesitan capacitar a los trabajadores sobre la gripe pandémica en el lugar de trabajo. La capacitación debe incluir información sobre:

- Maneras para contraer el virus en el trabajo.
- Síntomas de la gripe pandémica.
- Métodos para controlar el virus.
- Programa de vigilancia médica.
- La Norma de Protección Respiratoria de OSHA.

5. Coloque señales de advertencia y etiquetas.

Los empleadores necesitan colocar señales de advertencia y etiquetas que dicen a los trabajadores dónde pueden contraer el virus. Las señales y etiquetas también deben explicar cómo los trabajadores pueden protegerse de la exposición.

6. Mantenga la higiene en el lugar de trabajo.

Los empleadores deben desarrollar un programa para limpiar y desinfectar el equipo y superficies que pueden estar contaminados. El programa también debe tener lineamientos para manejar y botar desechos contaminados.

7. Mantenga buenos archivos médicos.

Los empleadores deben mantener archivos médicos sobre cómo han hecho seguimiento de la salud de los trabajadores (vigilancia médica). Los archivos detallados deben ser guardados para cada trabajador que contrae el virus de la gripe pandémica – cómo lo contrajeron y dónde. Los empleadores deben permitir a los trabajadores y sus sindicatos ver y obtener copias de estos archivos, según la Norma 1910.1020 de OSHA.

¿Está preparado su lugar de trabajo para una gripe pandémica?

Si es que y cuando una gripe pandémica llegue a los Estados Unidos, los empleadores tienen que estar preparados. Si no, ellos no van a poder parar la rápida propagación del virus en los lugares de trabajo. Es muy importante que los empleadores tengan programas y políticas de salud y seguridad **ANTES** de que una gripe pandémica llegue. La hora para prepararse es **AHORA**.

Éstos son los puntos clave:

- Los trabajadores pueden contraer el virus de la gripe pandémica cuando una persona infectada cercana tose, estornuda o habla. También pueden contraer el virus cuando un trabajador toca una persona infectada o un objeto que está contaminado y luego toca su propia boca, ojos o nariz.
- Cada empleador debe desarrollar un plan de control infecciones, para limitar la propagación del virus.

- Los empleadores deben capacitar a los trabajadores sobre las señales y síntomas de la gripe pandémica y sobre el plan de control de infecciones.