



Enfermedad del coronavirus (COVID-19)
**CÓMO PREVENIR LA COVID-19 EN EL LUGAR DE TRABAJO: CONSEJOS PARA EMPLEADORES,
EMPLEADOS Y TRABAJADORES DE SERVICIOS ESENCIALES**

Estamos tomando medidas extraordinarias por todo Canadá para evitar la propagación de la COVID-19. Para algunos centros de trabajo, esto podría significar cambiar o limitar sus horas de funcionamiento, o incluso cerrar por un período de tiempo. A muchos trabajadores se les ha dicho que se queden en casa, a otros se les ha pedido que trabajen desde casa, mientras que a otros se les pide que sigan yendo a su lugar de trabajo porque su labor es esencial para ayudar a que Canadá siga funcionando durante este brote.

Los trabajadores esenciales son las personas cuyo trabajo es fundamental para preservar la vida, la salud y el funcionamiento básico de la sociedad. Son, aunque no de forma exclusiva, el personal de primera intervención, los trabajadores de la salud, los trabajadores de infraestructuras esenciales, de los sectores hidroeléctrico y de gas natural, y los trabajadores que son fundamentales para abastecer a la sociedad de bienes esenciales como alimentos y medicamentos.

Si bien todos los trabajadores deben seguir practicando [el distanciamiento social](#) y [la higiene](#) en sus vidas personales, también debemos tomar medidas adicionales para proteger los lugares de trabajo y a los trabajadores importantes, que prestan servicios esenciales. Los empleadores y los trabajadores tendrán que trabajar juntos para proteger la salud de los trabajadores y los clientes, y para asegurar que el lugar de trabajo siga prestando sus servicios esenciales.

Los empleadores deben utilizar [directrices](#) para tomar decisiones basadas en el conocimiento de los riesgos para los lugares de trabajo/empresas durante la pandemia de la COVID-19.

Todos los trabajadores

Todos los trabajadores deben asegurarse de que comprenden y cumplen las políticas y prácticas de prevención de infecciones establecidas en sus lugares de trabajo:

Mantengan sus manos limpias:

- [Lávense las manos](#) a menudo con agua y jabón durante al menos 20 segundos.
- Si no disponen de agua y jabón, utilicen un desinfectante para manos a base de alcohol.
- Eviten tocarse los ojos, la nariz y la boca.





- Tosan o estornuden cubriéndose la boca y la nariz con el codo flexionado.
- Eviten tocar superficies que las personas tocan con frecuencia.
- Saluden con un gesto amable de la mano o con un codo a codo en lugar de darse la mano.
- Utilicen cualquier equipo de protección personal necesario siguiendo las instrucciones.

Mantengan su entorno limpio:

- Utilicen [productos](#) adecuados para limpiar y desinfectar artículos como su escritorio, superficie de trabajo, teléfonos, teclados de todo tipo, aparatos electrónicos, cajas registradoras, botones de ascensor y mesas de restaurante al menos dos veces al día, y más a menudo si están visiblemente sucios.
- Si pueden resistir el uso de líquidos para desinfección, pueden desinfectar con alcohol al 70 % (por ej., con toallitas con alcohol) los aparatos electrónicos que se tocan con frecuencia como teléfonos, computadoras y otros dispositivos.

Mantengan su distancia:

- Manténganse a una distancia de 2 metros de sus compañeros de trabajo y de los clientes.
- Aumenten la distancia entre escritorios, mesas y estaciones de trabajo.
- Reduzcan las actividades que requieren una proximidad física o contacto estrechos con otras personas, como las reuniones de equipo.
- Limiten al menor tiempo posible cualquier contacto o interacción que deba ocurrir a menos de 2 metros.

Si tienen un síntoma de la COVID-19:

- Si cree que puede tener la COVID-19, utilice nuestra [herramienta de autoevaluación](#) para saber cómo actuar.
- Es absolutamente fundamental que, si tiene un síntoma de la COVID-19 (fiebre, tos o dificultad para respirar), incluso si tiene síntomas leves, usted se quede en casa para evitar propagar la enfermedad a otros.
- Si usted desarrolla [síntomas](#), aunque sean leves, cuando se encuentra en su lugar de trabajo, sepárese del resto de personas y váyase a casa. Evite utilizar cualquier medio de transporte público (por ej. autobuses, trenes, taxis) si es posible.
- Póngase en contacto con la [Autoridad de Salud Pública](#) local y siga sus consejos.
- Si está preocupado por su estabilidad financiera durante este período, sepa que el Gobierno de Canadá ofrece [asistencia](#).



Empleadores

Establezcan políticas para reducir la propagación de la COVID-19 en el lugar de trabajo y asegúrense de comunicárselas a sus trabajadores y de que estos las entiendan:

- Utilicen [directrices](#) para tomar decisiones basadas en el conocimiento de los riesgos para los lugares de trabajo/empresas durante la pandemia de la COVID-19.
- Aumenten la comunicación con su personal y con sus clientes acerca de la COVID-19 y de las medidas de prevención que han adoptado.
- Coloquen carteles para pedir a los trabajadores o clientes enfermos que no vengan al lugar de trabajo.
- Coloquen carteles para promover una buena higiene respiratoria, higiene de las manos y otras prácticas saludables.
- Cuando sea posible, modifiquen las políticas y los procedimientos para reducir el contacto social, por ejemplo, adoptando medidas de teletrabajo, horarios flexibles, horarios de trabajo escalonados y utilizando el correo electrónico y las teleconferencias.
- Anulen o pospongan todas las reuniones o viajes no esenciales.
- Evalúen el lugar de trabajo para identificar las zonas en las que las personas tienen contacto frecuente entre sí y comparten espacios y objetos, y aumenten la frecuencia con que se limpian esas zonas.
- Estudien otras opciones posibles para que los empleados puedan practicar el distanciamiento social, como aumentar la distancia entre escritorios, entre quienes esperan en fila y entre las estaciones de trabajo.
- Consideren formas de minimizar las interacciones entre los clientes y sus trabajadores, como limitar el número de clientes a los que se permite entrar en su establecimiento o atender a los clientes por teléfono. Lo ideal es mantener siempre una separación de 2 metros, a menos que haya una barrera física (por ej., un cubículo o una ventana de plexiglás).

Proporcionen las instalaciones y productos de limpieza necesarios para mantener un lugar de trabajo limpio y seguro:

- Den acceso a instalaciones para lavarse las manos y coloquen dispensadores de desinfectante de manos en lugares centrales por todo su centro de trabajo.
- Asegúrense de que las zonas de trabajo con mucho tráfico o las superficies que se tocan con frecuencia sean desinfectadas dos veces al día.
- Asegúrense de que los trabajadores dispongan de los artículos de limpieza necesarios para limpiar y desinfectar sus espacios de trabajo.



- Proporcionen a sus trabajadores cualquier equipo de protección personal recomendado por las directrices de seguridad e higiene en el trabajo, así como formación para garantizar que lo utilicen correctamente.

Asegúrense de que los trabajadores sepan qué hacer cuando presentan síntomas:

- Consideren la posibilidad de relajar las políticas sobre los permisos por enfermedad para facilitar la situación de los trabajadores de modo que se autoaislen cuando están enfermos. Esto incluye suspender la obligación de presentar un certificado médico de vuelta al trabajo, ya que reduce la carga del sistema de atención de salud ya sobrecargado.
- Si los trabajadores deben utilizar el transporte público para ir a su centro de trabajo, consideren adoptar horarios flexibles para permitirles evitar las horas punta de desplazamientos.
- Consideren las opciones para que los trabajadores regresen a su casa sin utilizar el transporte público si desarrollan síntomas en el trabajo.
- Prepárense para un aumento del absentismo debido a enfermedades entre sus trabajadores y sus familias o a posibles cierres de escuelas.

Viajes relacionados con el trabajo

- En este momento no se debe realizar ningún viaje no esencial.
- Considere los riesgos y los beneficios de cualquier viaje esencial futuro y estudie otras opciones posibles como posponerlo, anularlo o participar virtualmente.
- Consulte la información más reciente sobre las zonas afectadas y los [consejos de salud para viajeros](#).
- Cuando regrese de cualquier viaje fuera de Canadá, es obligatorio que se autoaisle durante 14 días.
- Cuando regrese de un viaje dentro de Canadá, vigile durante 14 días su estado de salud para la aparición de síntomas como tos, fiebre o dificultad para respirar.
- Si desarrolla [síntomas](#) como tos, fiebre o dificultad para respirar, aunque sean leves, [aíslese](#) en casa y póngase en contacto con la [Autoridad de Salud Pública](#) local para obtener más instrucciones sobre qué hacer.

Viajes relacionados con el trabajo de los trabajadores esenciales

- Los trabajadores esenciales del sector del transporte, como los conductores de camiones y tripulación de trenes o aviones, están obligados a viajar para asegurar la circulación de mercancías y personas necesaria para responder a la COVID-19 y para garantizar que el país siga funcionando.



- Los trabajadores esenciales no están obligados a autoaislarse durante 14 días después de un viaje relacionado con el trabajo, pero deben vigilar de cerca su salud para la aparición de síntomas y tienen que autoaislarse inmediatamente si desarrollan síntomas, incluso si son leves.

Todos podemos hacer nuestra parte para prevenir la propagación de la COVID-19. Para más información, visite Canada.ca/coronavirus o llame al 1-833-784-4397.

Canada.ca/le-coronavirus