Momento de seguridad para la temporada de gripe: control de infecciones en el trabajo

29 CFR 1926.51, 1910.1030, 1926.21, 1910.141

Fecha _____ Instructor _____ Lugar _____

Pregunta para empezar

Piensen en la última vez que un resfriado o la gripe fue pasando por toda la cuadrilla. ¿Cómo creen que empezó?

Por qué es importante

Los resfriados, la gripe y otros virus se pasan rápido cuando la gente trabaja cerca, comparte herramientas y camionetas, y come en la misma área de descanso. Cuando anda un virus, la gente se siente muy mal, el trabajo se atrasa y a los que quedan les toca cargar con el trabajo de los que faltan. Para algunas personas, como los trabajadores mayores o los que tienen problemas de salud, la gripe puede ser grave. Unos cuantos hábitos sencillos hacen una gran diferencia.

Puntos clave

1. **Quédense en casa si están enfermos**
   Venir a trabajar con fiebre, tos o dolor de cuerpo pone en riesgo a todos los que están a su alrededor. Avísenle a su supervisor lo antes que puedan, y sigan las reglas de la compañía para cuando alguien se enferma. Supervisores: manden a su casa a los trabajadores enfermos, en vez de felicitarlos por aguantarse.

2. **Lávense bien las manos**
   Usen jabón y agua corriente, tállense la parte de atrás de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas, y luego séquense con una toalla limpia o con un secador de aire. Lávense antes de comer, después de ir al baño y después de toser, estornudar o sonarse la nariz. Por lo general, las obras de construcción y los lugares de trabajo permanentes de industria general tienen que tener lavamanos con agua corriente, jabón para manos y toallas individuales o secadores de aire (29 CFR 1926.51(f)(3)(i) a (iv) y 29 CFR 1910.141(d)(2)(i) a (iv)).
   29 CFR 1926.51(f)(3)(i)

3 Tápense al toser y no se toquen la cara

Tosan o estornuden en un pañuelo desechable o en el codo, no en la mano, y tiren el pañuelo a la basura. Los gérmenes que traen en las manos entran por los ojos, la nariz y la boca, así que traten de no tocarse la cara con los guantes o las manos sucias. A los compañeros que andan tosiendo denles un poco más de espacio.

4 Limpien lo que todos tocan

Los mangos de las herramientas, los volantes, las manijas de las puertas, los radios, los microondas y las mesas del área de descanso pasan los gérmenes de mano en mano. Límpienlos seguido durante la temporada de gripe, y no compartan botellas de agua ni vasos. Está prohibido el vaso común, o sea, un mismo vaso del que todos toman agua (29 CFR 1926.51(a)(4) en construcción, 29 CFR 1910.141(b)(1)(vi) en industria general). Los lugares de trabajo permanentes de industria general también se tienen que mantener limpios hasta donde lo permita el tipo de trabajo (29 CFR 1910.141(a)(3)(i)).

29 CFR 1926.51(a)(4)

5 Traten la sangre y los fluidos del cuerpo como infecciosos

Dar primeros auxilios, limpiar después de que alguien se lastima o agarrar agujas usadas los puede exponer a la sangre. La norma de OSHA (la agencia federal de seguridad y salud en el trabajo) para industria general sobre patógenos transmitidos por la sangre exige precauciones universales, o sea, tratar toda la sangre humana y ciertos fluidos del cuerpo como si fueran infecciosos (29 CFR 1910.1030(b) y (d)(1)). Si esa exposición es parte de su trabajo, su empleador tiene que capacitarlos, darles sin costo equipo de protección como guantes y ofrecerles la vacuna contra la hepatitis B (29 CFR 1910.1030(g)(2)(i), (d)(3)(i) y (f)(1)(i)). Lávense las manos de inmediato, o en cuanto se pueda, después de quitarse los guantes (29 CFR 1910.1030(d)(2)(v)).

29 CFR 1910.1030(d)(1)

6 Mantengan sus defensas altas

Dormir, comer bien y tomar agua le ayudan al cuerpo a combatir los gérmenes, así que traten de no agotarse durante la temporada de gripe. Pregúntenle a su doctor o al farmacéutico si les conviene la vacuna contra la gripe. Si se enferman, descansen, y busquen atención médica si les cuesta respirar o si en vez de mejorar van empeorando.

Situación

Imagínense esto: estamos en plena temporada de gripe. Un carpintero llega al trabajo tosiendo y estornudando porque no quiere perder un día de sueldo. Toma agua del mismo vaso que un par de compañeros, le presta su taladro a todos y se va a la obra en la camioneta de la cuadrilla, llena de gente. Para el final de la semana, varios están en su casa enfermos y el trabajo se está atrasando. ¿Qué pudieron haber hecho diferente él, sus compañeros y el mayordomo?

Preguntas para la cuadrilla

1. ¿Dónde nos podemos lavar las manos en este trabajo, y siempre hay jabón y algo para secarse?
2. ¿Qué dicen las reglas de la compañía para cuando alguien se enferma, y a quién le llaman si amanecen enfermos?

3. ¿Qué herramientas, vehículos o superficies compartimos que se deberían limpiar más seguido?
4. Si alguien se corta, ¿quién da los primeros auxilios, y qué se pone para protegerse?

Lo más importante

Quédense en casa si están enfermos, lávense las manos seguido, tápense al toser y mantengan limpias las cosas que todos usan.

Se puede compartir y adaptar sin fines comerciales bajo la licencia CC BY-NC-SA 4.0 (creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0).
Crédito: ToolboxKits, toolboxkits.com/es/temas/control-de-infecciones/

Sign-in sheet / Hoja de asistencia

Topic / Tema: Infection control at work / Control de infecciones en el trabajo

Date / Fecha: _____

Trainer / Instructor: _____

Location / Lugar: _____

Company / Empresa: _____

#	Name Nombre	Signature Firma	Company Empresa	Date Fecha
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				

Trainer signature / Firma del instructor: _____

Time / Hora: _____

ToolboxKits, de ALC Media LLC. No está afiliado con OSHA ni con el Departamento de Trabajo de EE. UU. No es asesoría legal.