Sobre l@s Autores

CovidStraightTalk.org

El Lab Hablando Claro del COVID (covidstraighttalk.org) es una campaña de salud pública bilingüe y un proyecto de Last Mile (lastmile.works). Su misión es acelerar el cambio de políticas liderado por l@s trabajadores, así como proporcionar información sobre salud pública accesible para uso de los sindicatos y centros laborales en la planificación laboral de las medidas de seguridad contra el COVID. El Lab de Hablando Claro del COVID trabaja en coalición con científicos, sindicatos, centros laborales, y especialistas en comunicaciones para pasar politicas de ventilacion de aire — diseñadas para evitar que l@s trabajadores de primera línea más expuestos contraigan COVID-19 – a nivel estatal y nacional. La pagina web, en ambos Español (hablandoclarocovid.org) e Ingles, destaca consejos y kits de herramientas sobre la ventilación de aire en interiores, que son de urgente necesidad para salvar vidas y reducir el riesgo de contraer COVID-19 en el lugar de trabajo.

El Comité de Seguridad y Salud Ocupacional de New York (NYCOSH) (nycosh.org) es una organización de trabajadores, sindicatos, organizaciones comunitarias, activistas de derechos laborales, y profesionales de la salud y seguridad afiliados. NYCOSH se apoya de capacitaciones, educacion, y abogacía para mejorar las condiciones de salud y seguridad en los lugares de trabajo, las comunidades, y el ambiente. Fundado hace 40 años sobre principio de que las lesiones, enfermedades y muertes laborales se pueden prevenir, NYCOSH trabaja para ampliar y defender el derecho de cada person a trabajar en un lugar seguro y saludable.

Índice

1 Sobre Esta Guía
- Introducción
- Cómo usar esta guía

2 Medidas de protección general

3 Mascarillas

4 Calidad del aire

5 Sana Distancia

6 Apéndice
- Cómo usar un Monitor de CO2
- La Ley PRO, Medicare para todos y un camino hacia la ciudadanía

MAS+
Introducción

¿Qué es la Guía de Políticas M.A.S+?

La guía de políticas M.A.S.+ tiene la intención de ayudar a los trabajadores esenciales y a sus comunidades a hacer abogacía para la seguridad laboral a nivel local y nacional. Creada a través de la colaboración entre el **Comité de Seguridad y Salud Ocupacional de New York (NYCOSH)** y el **Lab de Hablando Claro del COVID de Last Mile**, describe los estándares para el uso de mascarillas, calidad del aire, sana distancia, y los derechos del trabajador. Instamos a los sindicatos y centros laborales a usar este recurso durante las negociaciones de contratos para sus lugares de trabajo, así como en sus campañas legislativas. La guía de políticas M.A.S.+ es el resultado de un esfuerzo colaborativo entre científicos y organizaciones laborales e incluye pasos a tomar y lenguaje modelo para propuestas de medidas de seguridad contra el COVID.

¿Cómo se creó la Guía de Políticas M.A.S.+?

Durante el verano del 2020, El Lab Hablando Claro del COVID colaboró con investigadores expertos, científicos, diseñadores, facilitadores, educadores, y líderes comunitarios para crear una campaña de salud pública acerca de la naturaleza aérea del COVID-19. Trabajamos muy de cerca con los científicos de la ventilación para desarrollar pautas de seguridad y una mensajería inicial. La colaboración resultó en un simple llamado a la acción: "Exige M.A.S. y vela por tu seguridad."

Basado en el acrónimo M.A.S.— que significa mascarillas (M), mantener el aire limpio y circulando (A), y mantener una sana distancia (S)— este se convierte en la base de los recursos y las guías que hemos creado con y para l@s trabajadores esenciales y sus comunidades. En el verano del 2021, le sumamos el “plus” a M.A.S. para reconocer que la seguridad contra el COVID-19 es imposible cuando l@s trabajadores no tienen voz en su lugar de trabajo. L@s trabajadores deben ser incluidos cuando se toman decisiones sobre cómo reducir el riesgo de contagio. Al desarrollar temas de salud y seguridad en el trabajo, l@s trabajadores deben de estar protegidos de represalias. Esta pandemia también ha mostrado la dependencia que tenemos en este país de la labor de l@s trabajadores, y es de vital importancia garantizar que todos no solo estén seguros en el trabajo, sino que también que tengan acceso a la atención médica, un ambiente sano, y un camino hacia la ciudadanía.

¿Porque creamos a M.A.S.+?

A pesar de que han pasado casi dos años desde que comenzó la pandemia, y con más de 773,000 muertes documentadas en EE.UU., las medidas necesarias para prevenir más muertes y enfermedad todavía no se están tomando. Con las personas retomando actividades en interiores por trabajo o educación, va a haber más personas pasando más tiempo en proximidad a otros y en lugares con mala ventilación. Espacios cerrados, con mala ventilación se convierten en focos de contagio para el virus. Si no están bien ventilados, los interiores—incluyendo a ambientes industriales, institucionales, y de alta densidad residencial—pueden contribuir a grandes picos en casos y muertes por COVID-19.
El problema es imponente. La amenaza es clara e inminente. No tomar acciones inmediatas y decisivas ahora representa un riesgo para la vida y el sustento. Todo nuestro trabajo está hiperconcentrado en apoyar a l@s trabajadores esenciales—en particular a las personas de raza negra, Latinx, y de pueblos indígenas—quienes ya están pagando el precio de ser "esenciales" durante la pandemia del COVID-19.

Lo que hagamos de ahora en adelante será fundamental para reducir el número de personas que se contagian de COVID-19. Por eso hemos dedicado nuestro tiempo a darle vida a la guía de políticas M.A.S.+—porque creemos que invertir en la educación y la abogacía en salud pública liderada por l@s trabajadores puede ayudar a reducir el riesgo que enfrentamos al ir a trabajar y salvar vidas.

Cómo usar esta guía

Esta guía tiene la intención de servir como herramienta para los sindicatos y centros laborales en sus negociaciones y esfuerzos de abogacía. La guía se divide en cuatro secciones:

1. **Medidas de protección generales para trabajadores**
2. **Mascarillas**
3. **Calidad del Aire**
4. **Sana Distancia**

Para cada una de estas secciones, vamos a repasar los principios generales de la seguridad COVID (mostrados en las casillas amarillas) y las demandas específicas que les recomendamos impulsar (mostradas en viñetas debajo de las casillas amarillas).

Les recomendamos recurrir a los expertos que encontrarán en esta guía para mayor apoyo en la implementación de los principios de seguridad COVID.

La mejor manera de recibir apoyo para el seguimiento incluye la búsqueda de:

1) **Higienistas industriales:** Un higienista industrial puede realizar una visita al sitio y proporcionar información general de cómo implementar mayor seguridad COVID en el lugar de trabajo, además de recomendar apoyo adicional de otros expertos. Los higienistas industriales que se especializan en ventilación industrial pueden proporcionar un apoyo más detallado en el desarrollo de un plan de ventilación de aire.

2) **Ingeniero en Ventilación:** Un ingeniero en ventilación puede dar recomendaciones específicas para optimizar la ventilación mecánica del aire en un ambiente.

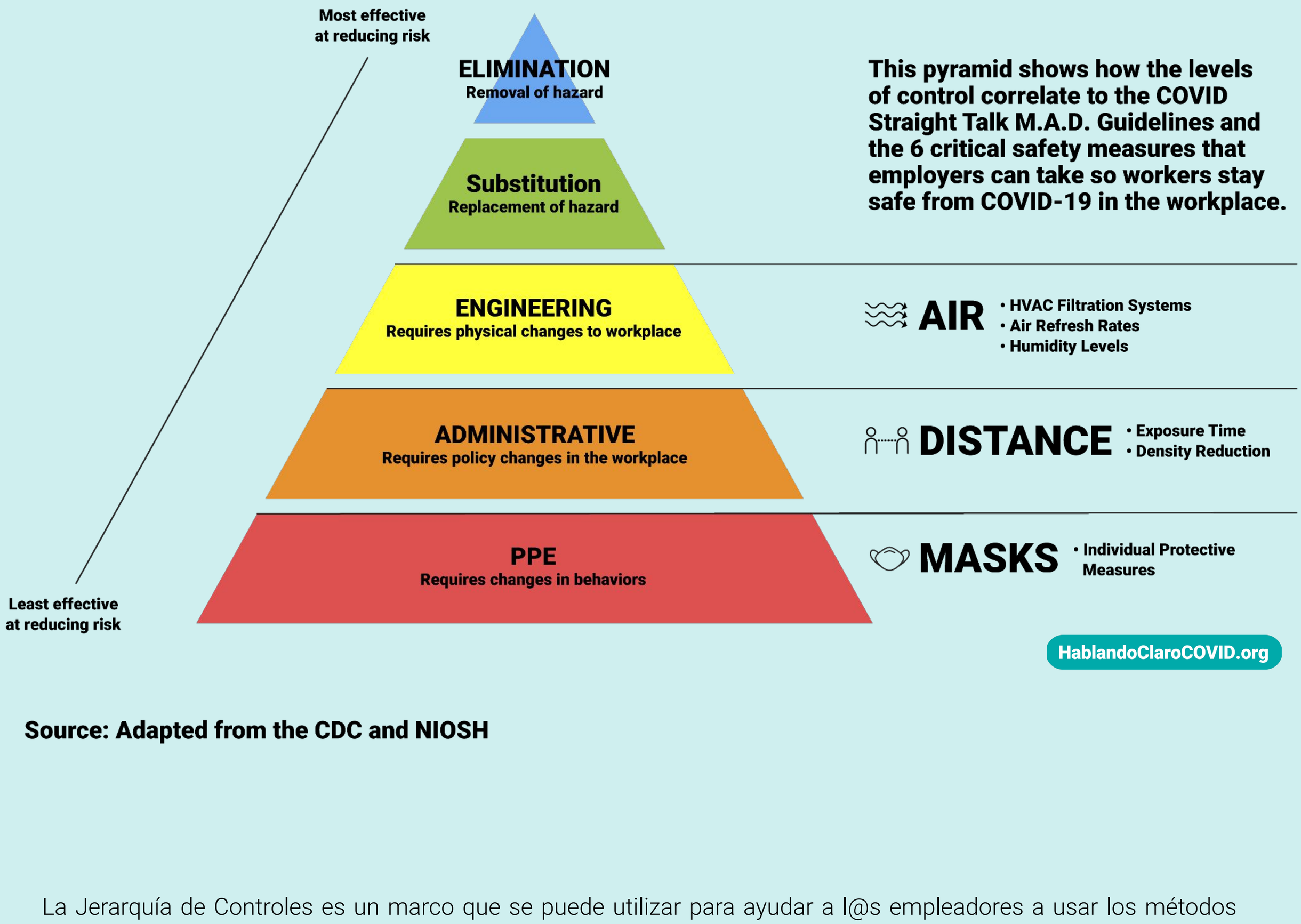
Para encontrar a un higienista industrial en su estado que pueda hacer una visita gratuita, se puede poner en contacto con el Consejo Nacional de Seguridad y Salud Ocupacional (NCOSH). NCOSH y su red de afiliados es la organización dedicada a la salud y seguridad laboral más antigua del país. Se dedica a conectar a los centros laborales y sindicatos con expertos en la salud pública. La información de contacto se encuentra disponible en su organización de seguridad y salud ocupacional local aquí: **https://nationalcosh.org/COSHGroupsList.**

También recomendamos usar esta guía en combinación con capacitaciones a líderes laborales. Garantizar que l@s trabajadores tengan voz y voto en las decisiones sobre la seguridad COVID en el lugar de trabajo es esencial para implementar soluciones integrales y duraderas.

Medidas de Protección para Trabajadores

Estándares Generales

Esta sección es para los sindicatos, centros laborales, y otros grupos de trabajadores esenciales haciendo abogacía para usar como plantilla de legislación federal y estatal, y en negociaciones de contratos en temas de seguridad COVID-19. Esta sección se enfoca en darle voz a l@s trabajadores, en el acceso a las vacunas, en la protección de denunciantes y en el derecho a negarse a trabajar.



Source: Adapted from the CDC and NIOSH

La Jerarquía de Controles es un marco que se puede utilizar para ayudar a l@s empleadores a usar los métodos más eficientes para proteger a l@s trabajadores de peligros laborales. Cuando hablamos de los controles en el contexto de la exposición al peligro, en realidad estamos hablando de *prevenir* la exposición, por ende la jerarquía de controles en realidad es la jerarquía de métodos de prevención a la exposición al peligro. Al organizar nuestras opciones en una jerarquía, podemos ver cual de las soluciones va a ser más, o menos, eficiente. Debe señalarse que la seguridad rara vez tiene una solución única, y que en la mayoría de los casos, tenemos que usar una combinación de soluciones y estrategias para lograr el resultado que buscamos.

Medidas de Protección para Trabajadores

Estándares Generales

Esta sección es para los sindicatos, centros laborales, y otros grupos de trabajadores esenciales haciendo abogacía para usar como plantilla de legislación federal y estatal, y en negociaciones de contratos en temas de seguridad COVID-19. Esta sección se enfoca en darle voz a l@s trabajadores, en el acceso a las vacunas, en la protección de denunciantes y en el derecho a negarse a trabajar.

Participación de l@s trabajadores

Creación de un programa de prevención del COVID-19 con la participación de l@s trabajadores

Todos los lugares de trabajo deben desarrollar un programa de prevención del COVID-19 con la participación de l@s trabajadores. L@s trabajadores deben participar activamente en el desarrollo e implementación de un plan que incluye las obligaciones del empleador relacionadas al distanciamiento físico, la ventilación y filtración, y los requisitos sanitarios, incluyendo el proporcionar estaciones de lavado de manos, entre otros. Los protocolos además deben incluir el limitar el número de trabajadores en transportes y alojamientos compartidos—y, si es necesario, proporcionar espacios de cuarentena separados del alojamiento compartido en caso de contagio de COVID-19. Se les debe dar a l@s trabajadores un plan y capacitaciones sobre las políticas y procedimientos en un lenguaje comprensible.

Muestra de comité de trabajadores sobre salud y seguridad de NewsGuild

Los comités de Salud y Seguridad:

- Serán compuesto de un mínimo de dos tercios de trabajadores (no supervisores) seleccionados por el sindicato.
- Tendrán reuniones mensuales obligatorias (más seguido si es necesario). Un día laboral completo al mes para preparar las reuniones.
- L@s miembros del comité recibirán 35 horas de capacitación anual en horarios laborales, entregadas por capacitadores seleccionados por el sindicato y pagados por la compañía.
- El comité tendrá el mandato claro de monitorear las condiciones, identificar problemas, elaborar soluciones, y supervisar su implementación (DeCarava and Brooks 2021).

Capacitación y educación en prevención COVID y otros peligros para trabajadores

L@s empleadores deben ofrecer capacitaciones y actualizaciones sobre los protocolos y políticas de seguridad y prevención de forma regular, incluyendo el uso de equipos de protección personal. Las capacitaciones se deben llevar a cabo en un lenguaje comprensible por l@s trabajadores. Además, las capacitaciones se deben llevar a cabo durante horarios de trabajo, donde l@s trabajadores reciben su sueldo regular.

Material didáctico multilingüe sobre las mejores prácticas en el uso de las mascarillas, la higiene, y las medidas de seguridad

L@s empleadores deben tener la información de seguridad disponible en varios idiomas.

Medidas de Protección para Trabajadores

Estándares Generales

Esta sección es para los sindicatos, centros laborales, y otros grupos de trabajadores esenciales haciendo abogacía para usar como plantilla de legislación federal y estatal, y en negociaciones de contratos en temas de seguridad COVID-19. Esta sección se enfoca en darle voz a l@s trabajadores, en el acceso a las vacunas, en la protección de denunciantes y en el derecho a negarse a trabajar.

Acceso a Vacunas

L@s empleadores deben apoyar a l@s trabajadores a acceder a las vacunas.

No imputar cambios de horarios para acceder a la vacunación

L@s empleadores les deben permitir a l@s trabajadores que decidan vacunarse hacerlo durante el horario laboral sin descontarles del sueldo por el tiempo que tome la cita de vacunación. L@s empleadores les deben permitir a l@s trabajadores hacer cambios en sus horarios de trabajo para cumplir con las citas de vacunación—sin represalias. Y l@s empleadores deben contemplar múltiples intentos de programar una cita por parte de l@s trabajadores cuando estos son erróneamente rechazados por falta de documentación o alguna otra confusión.

Se debe dar licencia médica para los días consiguientes a la vacunación

L@s empleadores les deben permitir a l@s trabajadores que lo necesiten tomar licencia médica después de su cita de vacunación, sin imputación en los cambios de horarios, para que estos se puedan recuperar de los efectos secundarios de la vacuna. Este tiempo debe ir por encima de cualquier licencia médica o pagada normalmente permitida por el empleador.

Medidas de Protección para Trabajadores

Estándares Generales

Esta sección es para los sindicatos, centros laborales, y otros grupos de trabajadores esenciales haciendo abogacía para usar como plantilla de legislación federal y estatal, y en negociaciones de contratos en temas de seguridad COVID-19. Esta sección se enfoca en darle voz a l@s trabajadores, en el acceso a las vacunas, en la protección de denunciantes y en el derecho a negarse a trabajar.

Protección de Denunciantes

Proteger el derecho de compartir toda información relacionada a la seguridad COVID con l@s trabajadores, los entes gubernamentales, y la prensa previniendo las represalias y simplificando el proceso de denuncias de violaciones de seguridad.

Codificar medidas de protección contra las represalias

Estas medidas deben prohibir expresamente que l@s empleadores tomen represalias contra l@s trabajadores que presenten denuncias por problemas de control de infecciones, al empleador o a cualquier ente gubernamental. Cualquier empleado debe tener la libertad de hablar con cualquier persona del público, de la prensa, o de un ente gubernamental sobre los temas relacionados al COVID-19, independientemente de si existen acuerdos de confidencialidad, no divulgación, códigos de conducta, o cualquier otro tipo de ley mordaza.

Medidas de Protección para Trabajadores

Estándares Generales

Esta sección es para los sindicatos, centros laborales, y otros grupos de trabajadores esenciales haciendo abogacía para usar como plantilla de legislación federal y estatal, y en negociaciones de contratos en temas de seguridad COVID-19. Esta sección se enfoca en darle voz a l@s trabajadores, en el acceso a las vacunas, en la protección de denunciantes y en el derecho a negarse a trabajar.

Una muestra de lenguaje legislativo del NY HEROs ACT sobre medidas de protección contra represalias

Ningún empleador, o persona actuando en representación del empleador o parte contratante, o funcionario o agente de alguna entidad, empresa, corporación, asociación, o empresa de responsabilidad limitada, deberá discriminar, amenazar, tomar represalias, o acciones adversas en contra de un empleado por:

I. Ejercer los derechos estipulados en esta sección o bajo el plan de prevención de la exposición a enfermedades infecciosas aéreas vigente;

II. Reportar violaciones de la Sección 218-b de la Ley Laboral, o algún plan adoptado bajo esta sección por cualquier ente gubernamental, funcionario electo o público estatal, local, o federal;

a. Para propósitos de este párrafo se considerará que un empleado ha reportado una violación si, en buena fé, hay una estimación razonable de que la violación ha ocurrido.

III. Reportar una preocupación relacionada a la exposición a una enfermedad infecciosa aérea, o buscar asistencia o intervención en una exposición a una enfermedad infecciosa aérea, de parte del empleador, de un ente gubernamental o de un funcionario electo o público estatal, local, o federal;

IV. Rehusarse a trabajar en un ambiente donde el empleado, en buena fé estima razonablemente, que dicho trabajo l@ expone a él o ella, a otros trabajadores o al público, a un riesgo no razonable de exposición a una enfermedad infecciosa aérea debido a condiciones de trabajo que no son consistentes con las leyes, reglamentos, políticas o disposiciones de los entes gubernamentales; incluyendo pero no limitado a los estándares mínimos en el estándar del modelo de prevención a la exposición a enfermedades infecciosas aéreas; siempre que el empleado, otro empleado, o un representante haya notificado al empleador sobre dichas inconsistencias en las condiciones laborales y el empleador haya hecho caso omiso, o si dicho empleador tiene conocimiento previo de las inconsistencias en las condiciones laborales.

a. Las notificaciones de violaciones de parte de l@s empleados se pueden hacer de forma verbal o escrita, y sin restricciones de formato incluyendo a las comunicaciones electrónicas .

b. A medida que existan registros de comunicaciones entre el empleador y el empleado sobre un riesgo potencial de exposición, sin restricciones de formato e incluyendo las comunicaciones electrónicas, estas serán mantenidas por el empleador por dos años después de la designación de la conclusión por parte del Comisionado de Salud.

Medidas de Protección para Trabajadores

Conoce tus Derechos

Debajo se mencionan una serie de leyes y reglamentos existentes que establecen el derecho a organizarse para los propósitos de salud y seguridad en el lugar de trabajo.

Visite la página de OSHA sobre el Derecho a Rehusar para mayor información.

CONOCE TUS DERECHOS

La Cláusula de Deberes Generales, Sección

5(a)(1) de la Acta de Seguridad y Salud Ocupacional (OSH) de 1970, 29 USC 654(a)(1), exige que l@s empleadores proporcionen a cada trabajador un “trabajo y un lugar de trabajo libre de peligros reconocidos que causen o que pueden causar fallecimiento o serio daño físico.”

Del Kit de Herramientas de MassCOSH para Trabajadores sobre COVID-19:

El Derecho de Reportar y el Derecho de Rehusar Trabajo Peligroso:

Tiene el derecho de reportar si su lugar de trabajo no es seguro durante la pandemia del COVID-19 (y siempre). Siempre tiene el derecho de rehusar trabajo peligroso que lo ponga en riesgo de fallecimiento o serio daño físico. Sin embargo, debe señalarse que hacer valer este derecho tiende a dar mejores resultados cuando se hace de forma organizada y colectiva (a través de un sindicato). De forma individual puede conllevar a represalias de parte del empleador.

Para poder rehusar trabajo peligroso legalmente, las siguientes cosas deben ser ciertas:

- De ser posible, se le ha pedido al empleador eliminar el peligro, y el empleador no lo ha hecho; y
- Se ha rehusado a trabajar en "buena fe". Esto significa que genuinamente estima que exista un peligro inminente; y
- Una persona razonable estaría de acuerdo con la estimación que hay un peligro de fallecimiento o daño serio real; y
- No hay suficiente tiempo, debido a la urgencia del peligro, para corregirlo a través de los canales normales de fiscalización, cómo solicitar una inspección de OSHA.

Si todos estos supuestos son ciertos, entonces se debe:

- Primero pedirle al empleador que corrija el peligro, o que asigne trabajo distinto;
- Comunicarle al empleador que no va a realizar el trabajo a menos que y recién cuando el peligro se haya corregido; y
- Permanecer en el sitio de trabajo hasta que el empleador le indique que se puede retirar.

Un empleador no puede tomar acciones adversas en contra de los trabajadores cuando estos participan en actividades protegidas por la Ley de Denunciantes de la OSHA, tales como el despido, el descenso de categoría, rehusar las horas extra o los ascensos, amenazar con deportación o con llamar a ICE, o reducir el pago o las horas. **Tiene el derecho de presentar una queja de Denunciante con la OSHA si cree que su empleador ha tomado represalias en su contra por haber ejercido su derecho a un lugar de trabajo seguro y saludable** bajo la Ley de Protección de Denunciantes de la OSHA. Las quejas de los Denunciantes se deben presentar dentro de los 30 días de la acción de represalia más reciente (MassCOSH Health y Tech Committee, n.d.).

Medidas de Protección para Trabajadores

Conoce tus Derechos

Debajo se mencionan una serie de leyes y reglamentos existentes que establecen el derecho a organizarse para los propósitos de salud y seguridad en el lugar de trabajo.

Visite la página de OSHA sobre el Derecho a Rehusar para mayor información.

CONOCE TUS DERECHOS

Acta Nacional de Relaciones Laborales (NLRA)

Protección de Trabajadores Que Ejercen sus Derechos:

El Acta Nacional de Relaciones Laborales (NLRA) lo protege cuando toma acciones en conjunto con otros trabajadores. Algunos ejemplos de actividades protegidas son: protestar junto con sus compañeros de trabajo sobre un exceso de horas extra, pedir un aumento salarial, o discutir problemas de seguridad en el trabajo. Para estar protegido por esta ley, tiene que dejarle en claro a su empleador que está actuando en representación de un grupo de trabajadores, y no solo por interés propio. De lo contrario, podría ser despedido. Bajo el NLRA su situación migratoria está protegida (tenga o no tenga sus documentos en línea).

¡Tenga cuidado! — use el sentido común…. Tenga cuidado y hable solo con los compañeros de trabajo en los que confía. Recomendamos buscar ayuda si tiene la intención de organizar un sindicato en su lugar de trabajo. Un sindicato le brinda la mayor protección en contra de las represalias cuando toma acciones para mejorar las condiciones laborales (Protección de Trabajadores Que Ejercen sus Derechos, n.d.).

Mascarillas

Estándares Laborales

Esta sección es para los sindicatos, centros laborales, y otros grupos de trabajadores esenciales haciendo abogacía para usar como plantilla de legislación federal y estatal, y en negociaciones de contratos en temas de seguridad COVID-19. Esta sección cubre equipos de protección personal.

Uso Universal de Mascarillas en Interiores

El personal, los clientes y las visitas siempre deben usar mascarillas en espacios interiores.

EPPs gratuitos, adecuados, y accesibles

L@s Empleadores le deben proporcionar al personal equipos de protección personal (EPP) adecuados para el trabajo que desempeñan y el ambiente en el que trabajan.

A las Visitas que no tengan mascarilla se les debe ofrecer protección facial de alta filtración

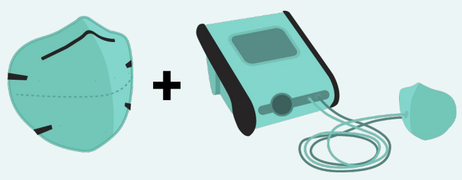
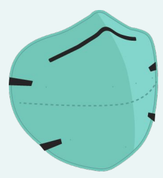
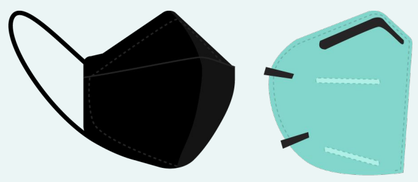
Las mascarillas que contienen una capa de tejido “meltblown” (como las mascarillas quirúrgicas descartables) deben estar disponibles para los clientes y las visitas al ingreso.

No permitir el ingreso a interiores a clientes o visitas que no usen la mascarilla

Las visitas que se rehúsan a usar la mascarilla deberán retirarse del espacio interior inmediatamente.

Capacitaciones sobre Desescalamiento & Reporte para el personal de supervisión

El personal de supervisión y aquellos involucrados con cumplimiento del personal y de las visitas deben recibir capacitaciones en el desescalamiento de conflictos y reporte de fallas en el cumplimiento de las normas.

	Tipo de Protección	Eficiencia de Filtración
	Mascarilla N95 NIOSH Fit Test	>95%
	Mascarilla N95 NIOSH	>95%
	Mascarillas Internacionales (p.ej. KN95, KF94)	>94%
	Mascarillas Workplace Performance Plus*	>90%
	Mascarilla Quirúrgica suelta	37-44%
	Mascarilla de Tela de 3 Capas	~23%
	Mascarilla de Tela de una Capa	~29%
	Polainas/ Mascarillas de seda/malla	No recomendadas

HablandoClaroCOVID.org

Fuente: Imagen adaptada de Insider.com, n.d.

Fuente de datos: MedRxiv 2021 y CDC 2021

Lista de mascarillas WP+ disponible aquí: wwwn.cdc.gov/PPEInfo/RG/FaceCoverings

Mascarillas

Estándares Laborales

Esta sección es para los sindicatos, centros laborales, y otros grupos de trabajadores esenciales haciendo abogacía para usar como plantilla de legislación federal y estatal, y en negociaciones de contratos en temas de seguridad COVID-19. Esta sección cubre equipos de protección personal.

Uso de Mascarillas en Exteriores

El uso de mascarillas en espacios exteriores cuando hay situaciones de contacto cercano.

El personal debe usar mascarillas en exteriores cuando a 2 metros de otros

El personal trabajando a 6 pies (2 metros) o menos de otros, o que esté a 6 pies (2 metros) o menos de otros, debe usar mascarillas cuando trabaje en espacios exteriores.

CONOCE TUS DERECHOS

- **Los estándares para Equipos de Protección Personal (EPPs) de OSHA** (en la industria general , 29 CFR 1910 Subparte I) exige el uso de guantes, protección ocular y facial, y protección respiratoria cuando sea necesario. Haga click aquí para leer el texto completo sobre los estándares.
- **Cuando es necesario usar respiradores** para proteger a l@s trabajadores o cuando l@s empleadores exigen el uso de un respirador, l@s empleadores tienen que implementar un programa integral de protección respiratoria de acuerdo con el Estándar de Protección Respiratoria (29 CFR 1910.134).

Suministro de respiradores o mascarillas con filtración para el personal que trabaje con el público

- L@s empleadores deben proporcionar evaluaciones medicas y pruebas de ajuste para los EPPs en cumplimeinto con el Estandar de Protección Respiratoria 29 CFR 1910.134

https://www.osha.gov/laws-regs/regulations/standardnumber/1910/1910.134

Mascarillas

Estándares Laborales

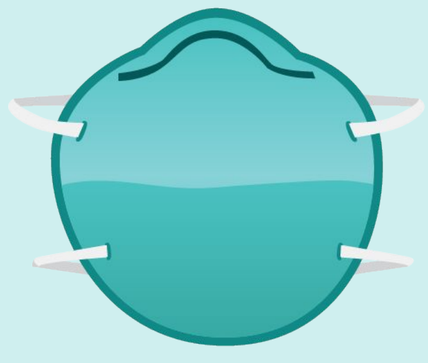
Esta sección es para los sindicatos, centros laborales, y otros grupos de trabajadores esenciales haciendo abogacía para usar como plantilla de legislación federal y estatal, y en negociaciones de contratos en temas de seguridad COVID-19. Esta sección cubre equipos de protección personal.

Uso de Mascarillas en Espacios Mixtos

El personal debe usar mascarillas habitualmente en todos los espacios interiores compartidos, incluyendo espacios de uso mixto como comedores, baños compartidos, pasillos compartidos, oficinas compartidas, salas de reuniones, y almacenes.

El uso de mascarillas en espacios mixtos

El uso de la mascarilla debe ser obligatorio en espacios interiores donde múltiples personas pasan tiempo, particularmente cuando el espacio tiene usos múltiples (por ejemplo, un almacén que también se usa como sala de descanso o una oficina que comparte su circulación de aire con un almacén, etc.).



Calidad del Aire

Estándares Laborales

Esta sección es para los sindicatos, centros laborales, y otros grupos de trabajadores esenciales haciendo abogacía para usar como plantilla de legislación federal y estatal, y en negociaciones de contratos en temas de seguridad COVID-19. Esta sección cubre la ventilación y filtración del aire.

La calidad del aire es uno de los factores más importantes para establecer un espacio de trabajo interior seguro y prevenir el contagio del COVID-19. Desafortunadamente, este factor ha sido uno de los más ignorados. El uso de las mascarillas y la sana distancia son importantes, pero por sí solos no son suficiente para reducir el riesgo de infección: la calidad del aire es clave.

A continuación tenemos unas pautas para un aire más seguro—pero antes, **un recordatorio de que su lugar de trabajo podría recibir una visita gratuita de un experto, por ejemplo un higienista industrial, para hacer una inspección del sitio de trabajo y dar recomendaciones, así como ayudar a entender estas pautas**. Puede encontrar la información de contacto para su organization de seguridad y salud ocupacional local aquí, la cual se dedica a conectar a centros laborales y sindicatos con expertos en la salud pública: **https://nationalcosh.org/COSHGroupsList**

El principio básico de la seguridad del aire se divide en dos categorías: la ventilación y la filtración. Para cada una de estas dos hay un parámetro ideal que l@s empleadores deben cumplir para reducir el riesgo de infección. Esta sección aborda estos parámetros. Estos son algunos términos importantes:

- **Microgotas:** Las microgotas son partículas que son mayores a los 300 micras; debido a su peso, generalmente caen al suelo en segundos o minutos. Muy a menudo creemos que las microgotas solo son expulsadas cuando alguien tose o estornuda, pero con frecuencia son expulsadas cuando hablamos normalmente, o hasta en la respiración. En el contexto de una transmisión viral, una microgota se vería como pequeñas partículas virales dentro de una gota de líquido. Es importante entender que en ambientes de baja humedad y alta temperatura, el líquido que rodea a una microgota puede y se va a evaporar, y la microgota puede reducir su tamaño lo suficiente como para convertirse (y comportarse) como un aerosol.
- **Aerosoles:** Un aerosol es una microgota respiratoria que tiene un tamaño menor a las 100 micras de diámetro; a diferencia de las microgotas, los aerosoles son lo suficientemente pequeños y livianos como para permanecer suspendidos en el aire por horas, y flotar por un espacio a través de las corrientes de aire. Debido a esto, la concentración de aerosoles se puede intensificar en un espacio cerrado, lo que puede conllevar a un aumento en el riesgo de transmisión. Las pequeñas y secas partículas de los aerosoles pueden atravesar los filtros de tela.
- **Ventilación**: La Ventilación, en general, es una forma de controlar un espacio interior usando la circulación del aire. Cuando las personas hablan de traer aire puro a un espacio cerrado o sacar el aire viciado de ese mismo espacio, están hablando de la ventilación. Hay varios tipos de ventilación, incluyendo la ventilación mecánica, que se describe a continuación.

Calidad del Aire

Estándares Laborales

Esta sección es para los sindicatos, centros laborales, y otros grupos de trabajadores esenciales haciendo abogacía para usar como plantilla de legislación federal y estatal, y en negociaciones de contratos en temas de seguridad COVID-19. Esta sección cubre la ventilación y filtración del aire.

- **Ventilación mecánica:** La ventilación mecánica se refiere a los sistemas de ventilación *permanente* instalados en los espacios interiores. Muchas oficinas y tiendas, por ejemplo, tienen ventilación mecánica en forma de sistemas de climatización (la climatización incluye calefacción, ventilación, y aire acondicionado). Generalmente, estos sistemas incluyen ductos de ventilación que se pueden ver y ductos dentro de las paredes, y varían en sus funciones según su configuración. Por otro lado, los espacios laborales, como las fábricas, tienden a tener sistemas de ventilación mecánica que cumplen con los estándares industriales para filtrar las toxinas del aire. Los sistemas de ventilación mecánica típicamente se operan con las ventanas y puertas cerradas, por eso es importante entender que cuando se abren las ventanas con la idea de aumentar la ventilación en un área que tiene un sistema de ventilación mecánica funcionando, el efecto va a ser el opuesto, porque las ventanas van a desestabilizar el balance del sistema mecánico, y, de hecho, puede empeorar la ventilación.

- **Ventilación Natural:** La ventilación natural sucede cuando abrimos las ventanas y puertas para traer aire puro y sacar el aire viciado de un espacio interior. Se debe señalar que la ventilación natural *no* es ni tan fiable o ni tan precisa como la mecánica, porque depende de fuerzas que están fuera de nuestro control (p.ej., la precipitación, la velocidad del viento, etc.).

- **Filtración:** La filtración es el uso de un material poroso, como un filtro de papel, para remover las partículas que están suspendidas en el aire. Esto puede incluir la filtración de polvos, moho, bacterias, o partículas virales. Solo ciertos tipos de filtros y filtración pueden remover las partículas virales que causan el COVID-19.

- **Intercambio de aire:** El intercambio de aire se relaciona a ambas la ventilación y la filtración. Se refiere a cuando el volumen de aire en un espacio interior es completamente reemplazado por aire del exterior y/o aire recirculado que ya ha sido filtrado. Para prevenir el contagio de COVID-19, un espacio interior necesita por lo menos seis cambios por hora.

- **Dispositivo de filtración portátil:** Un dispositivo de filtración portátil es una unidad relativamente pequeña y móvil que extrae el aire y lo filtra.

La ventilación y la filtración del aire son tan importantes debido a la transmisión “aérea”. Durante la transmisión “aérea”, una persona puede inhalar y contraer la infección por medio de los aerosoles de un individuo contagioso, aerosoles que pueden trasladarse a cualquier parte, incluso más allá de los seis pies, en un espacio cerrado.

Lo mejor que puede hacer un empleador es tener un sistema de ventilación mecánica que cumpla con ciertos estándares para traer aire del exterior y filtrar las partículas virales del aire.

Si un sitio de trabajo no cuenta con un sistema de ventilación mecánica, el empleador debe instalar uno. Si, a pesar de las demandas de l@s trabajadores, el empleador se rehúsa a instalar uno o lo va a instalar pero no inmediatamente, el empleador debe usar filtros portátiles posicionados estratégicamente y abrir las ventanas y puertas. Sin embargo, un experto debe visitar el sitio de trabajo para configurar el posicionamiento de los filtros portátiles de forma que mejore la seguridad.

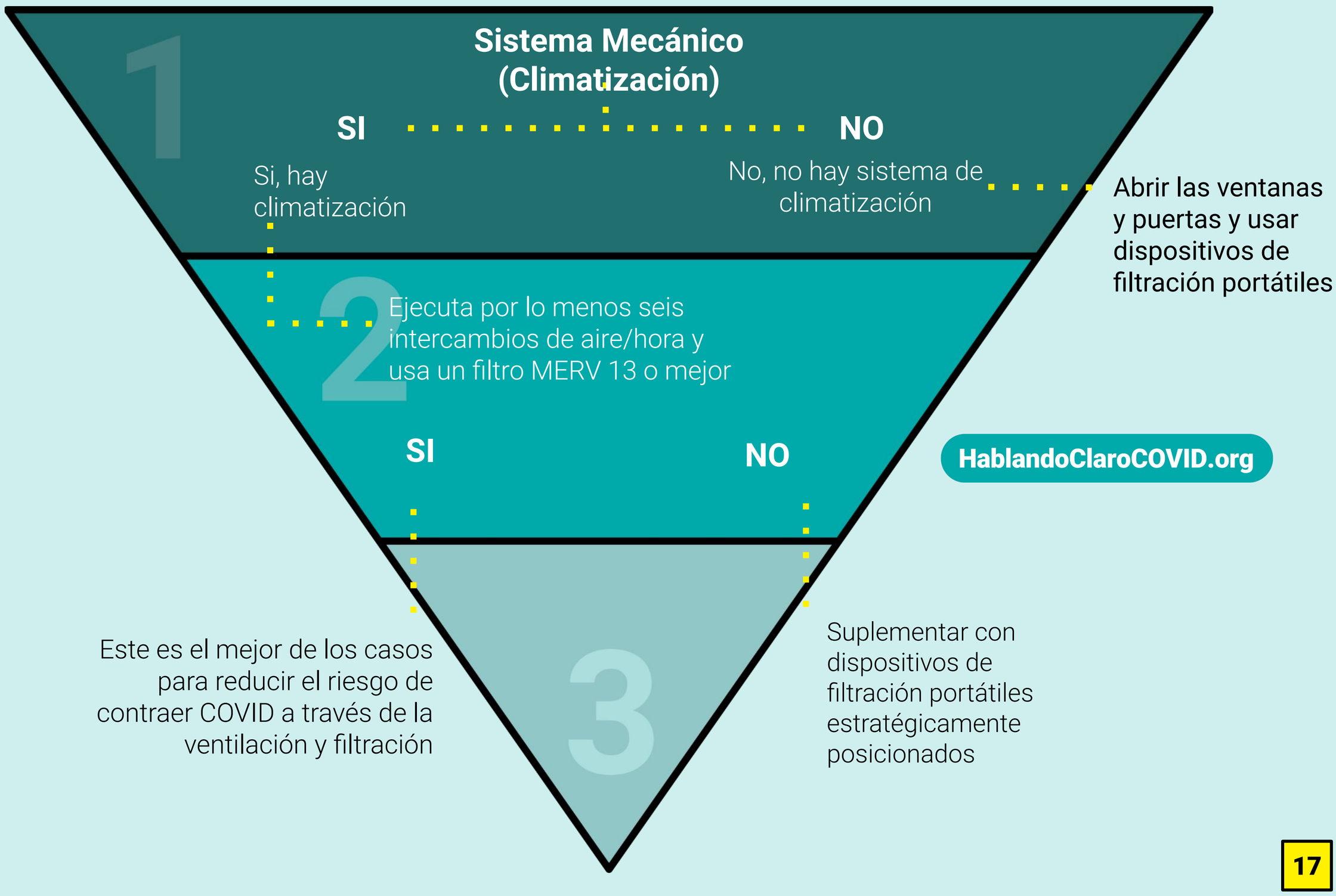
Calidad del Aire

Estándares Laborales

Esta sección es para los sindicatos, centros laborales, y otros grupos de trabajadores esenciales haciendo abogacía para usar como plantilla de legislación federal y estatal, y en negociaciones de contratos en temas de seguridad COVID-19. Esta sección cubre la ventilación y filtración del aire.

Uso de Ventilación Mecánica y Filtración

La ventilación mecánica y la filtración son las intervenciones más importantes para reducir el riesgo de contraer COVID-19 en el trabajo, sin embargo, son las más olvidadas. De todas las formas de ventilar y filtrar el aire, la ventilación mecánica, que cumple con los estándares descritos a continuación, es la mejor manera de reducir el riesgo de contraer COVID-19. La ventilación mecánica, incluyendo a los sistemas de calefacción, ventilación, y aire acondicionado (climatización) equipados con filtros MERV-13 o mejores, remueven las partículas virales del aire. Lo hacen de dos formas. Siempre y cuando tengan el tipo correcto de filtro (ver los detalles abajo), estos sistemas filtran el aire en espacios interiores donde las personas exhalan, tosen, y estornudan. Además, los sistemas de climatización también diluyen la concentración viral del aire en el espacio interior al traer aire puro de afuera. L@s empleadores deben usar sistemas de climatización *junto con* las pautas para el uso de las mascarillas, el aforo, y la sana distancia para brindar espacios de trabajo interiores compartidos seguros.



Calidad del Aire

Estándares Laborales

Esta sección es para los sindicatos, centros laborales, y otros grupos de trabajadores esenciales haciendo abogacía para usar como plantilla de legislación federal y estatal, y en negociaciones de contratos en temas de seguridad COVID-19. Esta sección cubre la ventilación y filtración del aire.

Uso de Ventilación Mecánica y Filtración

Asegurarse de que haya un mínimo de seis intercambios de aire por hora

El término “intercambio de aire por hora” se refiere al número de veces, en una hora, que todo el aire en el ambiente es reemplazado por aire completamente puro. Un sistema de climatización, para ayudar a prevenir el contagio de COVID-19, debe tener un mínimo de seis intercambios de aire por hora, que corresponde a una reducción relativa de riesgo de 95%.

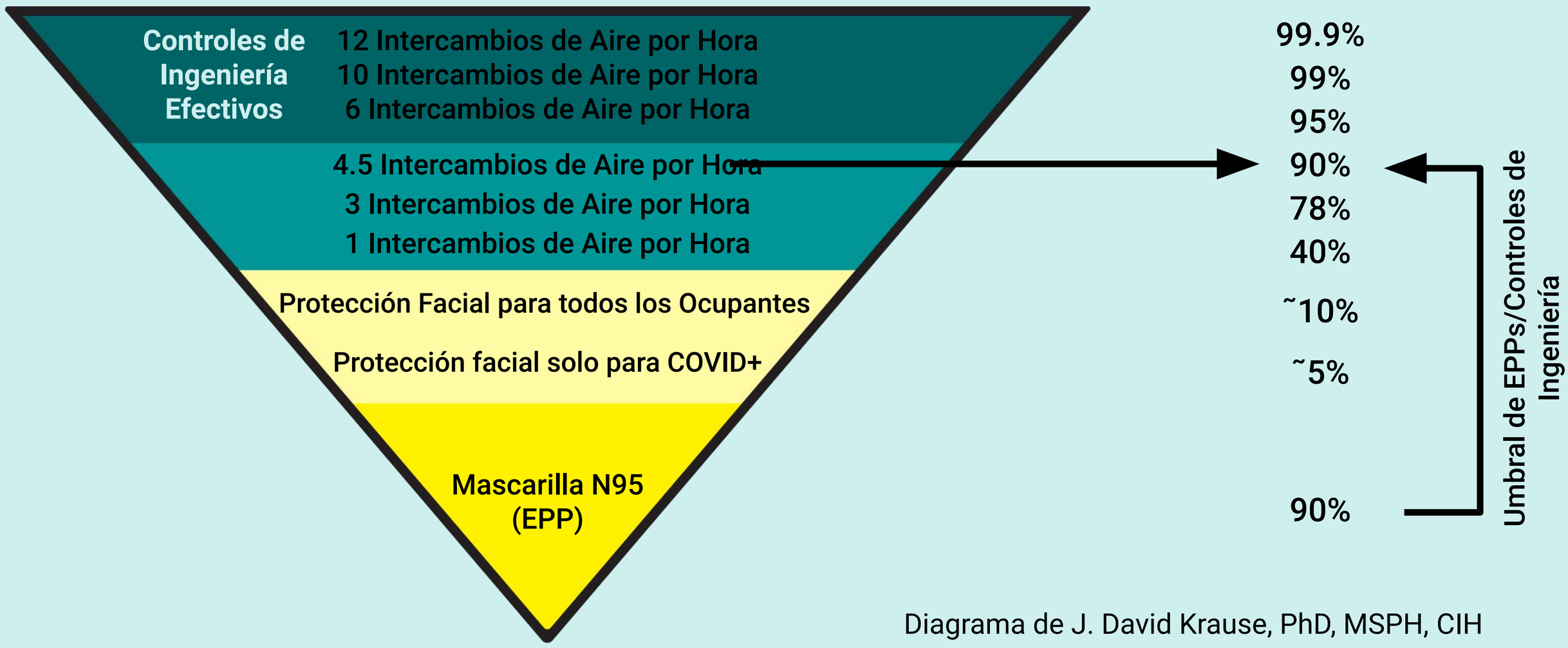


Diagrama de J. David Krause, PhD, MSPH, CIH

HablandoClaroCOVID.org

Calidad del Aire

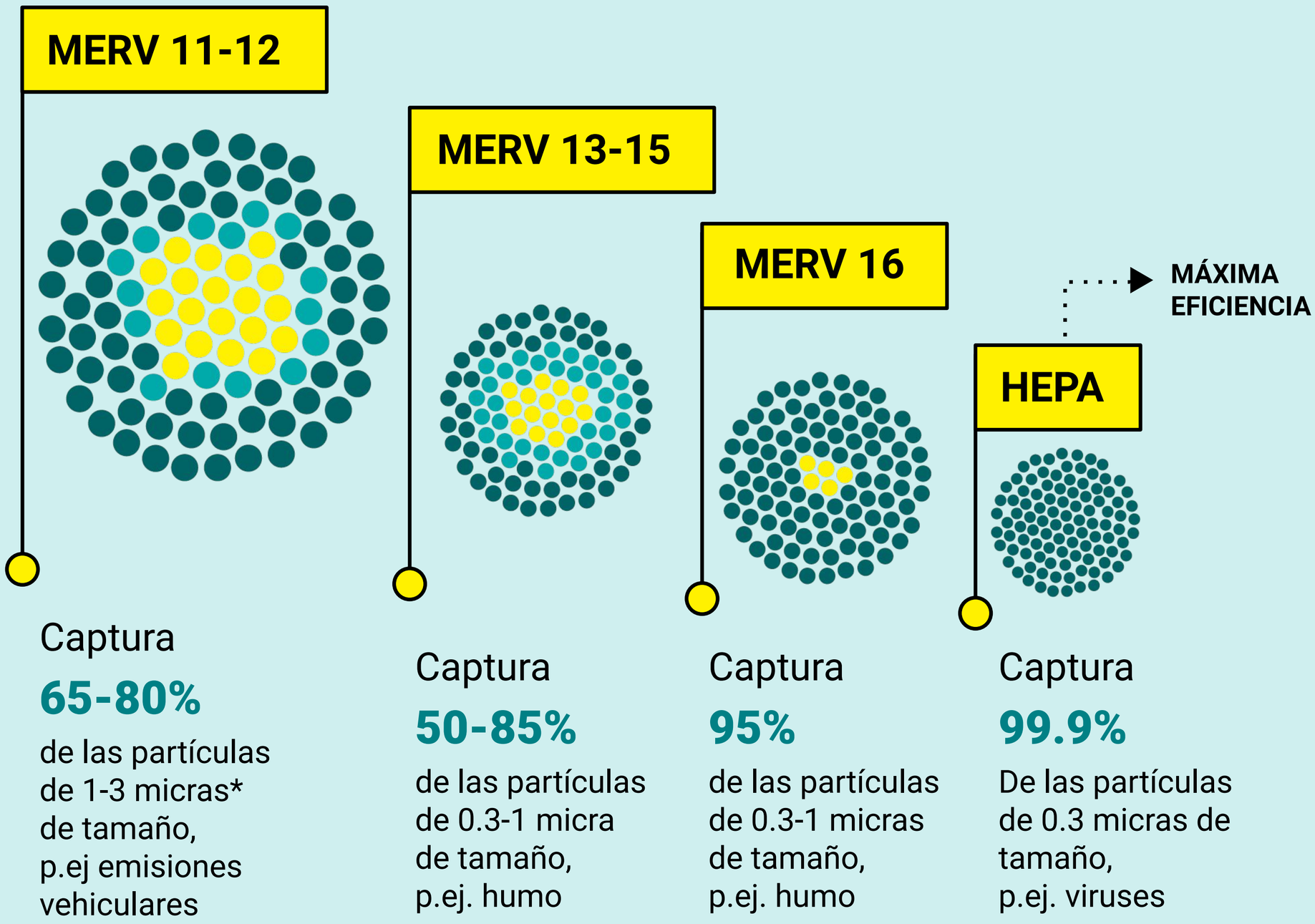
Estándares Laborales

Esta sección es para los sindicatos, centros laborales, y otros grupos de trabajadores esenciales haciendo abogacía para usar como plantilla de legislación federal y estatal, y en negociaciones de contratos en temas de seguridad COVID-19. Esta sección cubre la ventilación y filtración del aire.

Uso de Ventilación Mecánica y Filtración

Usar filtros MERV-13 o mejores

Su empleador deberá instalar, modernizar, o renovar los sistemas de filtración de aire con filtros MERV 13 o mejores. Los filtros MERV-13 y mejores remueven las partículas virales del aire. Si bien una buena ventilación trae aire puro del exterior al interior, una buena filtración es esencial para filtrar el aire contaminado. Solo ciertos filtros tienen la capacidad de filtrar partículas del tamaño del SARS-CoV-2, el virus que causa el COVID-19.



Los ratings mencionados son estándares de filtración de aire para los EE.UU. MERV 16 es equivalente a una mascarilla N95

*El grosor de un cabello humano =75 micras | El virus del Covid = 0.2 micras
[HEPA: High-Efficiency Particulate Air; MERV: Minimum Efficiency Reporting Value]

HablandoClaroCOVID.org

Fuente: Times de India 2020

Calidad del Aire

Estándares Laborales

Esta sección es para los sindicatos, centros laborales, y otros grupos de trabajadores esenciales haciendo abogacía para usar como plantilla de legislación federal y estatal, y en negociaciones de contratos en temas de seguridad COVID-19. Esta sección cubre la ventilación y filtración del aire.

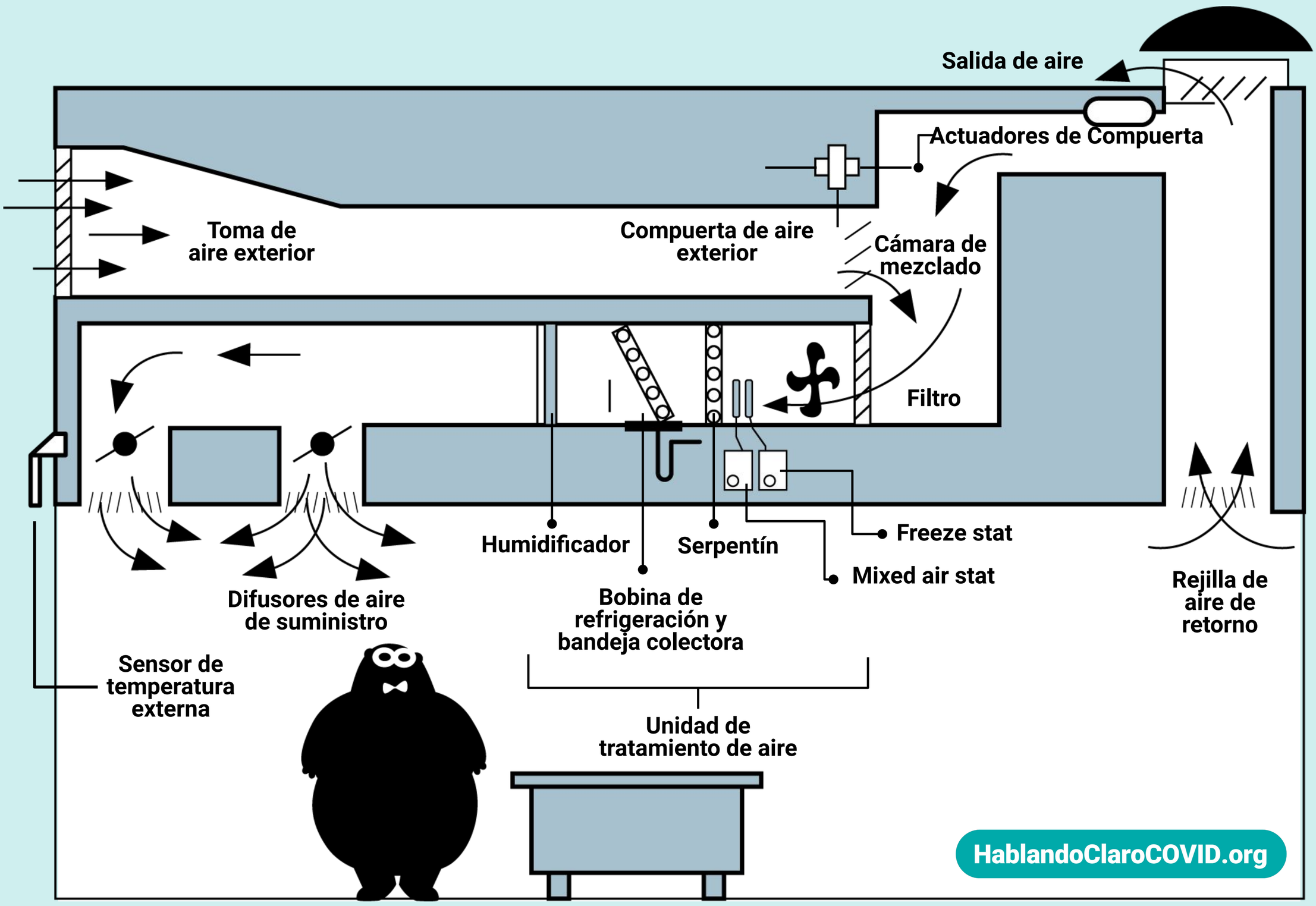
Uso de Ventilación Mecánica y Filtración

Mantener encendido el sistema de climatización con filtros MERV-13-o-mejores fuera de las horas normales de operación, incluyendo antes y después de la jornada laboral

Los empleadores deben asegurarse de usar el sistema de climatización:

- 1-2 horas antes de que cualquier persona ingrese al edificio
- 2-3 horas después de que la última persona salga del edificio

Esto es especialmente importante para la seguridad del personal en las instalaciones, incluyendo al personal de carga y de limpieza, que ingresa fuera de las horas normales de operación.



Fuente: Adaptado de NIOSH 1991

Calidad del Aire

Estándares Laborales

Esta sección es para los sindicatos, centros laborales, y otros grupos de trabajadores esenciales haciendo abogacía para usar como plantilla de legislación federal y estatal, y en negociaciones de contratos en temas de seguridad COVID-19. Esta sección cubre la ventilación y filtración del aire.

Usar Dispositivos de Filtración Portátiles Según sea Necesario

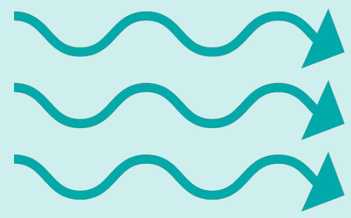
L@s empleadores deben usar dispositivos de filtración portátiles lo más frecuente y consistentemente posible, *además de* sistemas de filtración y ventilación permanente. Idealmente, los dispositivos de filtración portátiles *no* son un reemplazo para un sistema de climatización con filtración, sino más bien, una capa adicional de protección. No obstante, en edificios sin sistema de climatización o con sistemas no adecuados—o donde la modernización del sistema depende del acceso del propietario o de la programación de un técnico—l@s empleadores deben usar dispositivos portátiles para añadir una capa de seguridad en el espacio laboral.

Posicionar el dispositivo de filtración portátil de forma estratégica

Un experto debe visitar el sitio de trabajo para evaluar cuántos dispositivos son necesarios para el espacio y donde deben ser colocados. Este experto puede ser un higienista industrial o un ingeniero de la ventilación, siempre y cuando la persona se especialice en ventilación industrial. L@s empleadores no deben intentar hacerlo solos sin la ayuda de un experto.

Colocar los filtros portátiles en áreas de mayor aforo, entre las personas. Los purificadores de aire desarrollan corrientes de aire, por ende, cuando se escoge una ubicación, es importante tener en cuenta de donde se extrae el aire, y dónde está la salida del aire residual. El aire “contaminado” no debe dar a las estaciones de trabajo.

Nunca colocar los dispositivos portátiles en las esquinas, entre muebles, o debajo de una mesa. Los dispositivos no funcionan cuando están en estas áreas, porque las corrientes de aire contaminado no logran llegar a los filtros. Además de impedir el funcionamiento correcto de los dispositivos, esta distribución les da a las personas una falsa sensación de seguridad. Cuando las personas ven un dispositivo, pueden pensar que está filtrando el aire, aun si su ubicación es una indicación de que no lo está haciendo.



Calidad del Aire

Estándares Laborales

Esta sección es para los sindicatos, centros laborales, y otros grupos de trabajadores esenciales haciendo abogacía para usar como plantilla de legislación federal y estatal, y en negociaciones de contratos en temas de seguridad COVID-19. Esta sección cubre la ventilación y filtración del aire.

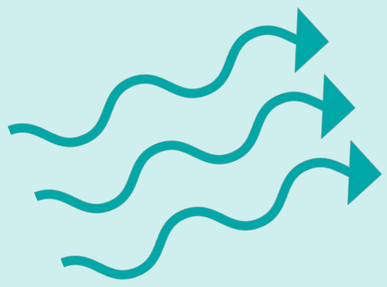
Usar Dispositivos de Filtración Portátiles Según sea Necesario

Usar filtros HEPA con certificación AHAM

L@s empleadores deben comprar dispositivos portátiles que sean “certificados por AHAM,” que significa que han sido testeados por la Asociación de Fabricantes de Electrodomésticos. Esto es especialmente importante porque desde el comienzo de la pandemia del COVID-19, muchos filtros portátiles y purificadores de aire han ingresado al mercado, pero *no* todos tienen la documentación adecuada o información de apoyo confiable.

L@s empleadores también deben comprar dispositivos que sean *sólo* para la filtración. Deben *evitar* comprar unidades portátiles que digan que usan luz ultravioleta (UV) y/o irradiación germicida (GI)—ambas UV y GI liberan ozono, que es dañino para los seres humanos y animales. Además deben evitar comprar ionizadores bipolares y dispositivos de esterilización, que también producen iones reactivos que pueden ser dañinos para los pulmones.

El tamaño del ambiente indicado en la unidad de filtración factora un ambiente con un techo de 8 pies. Si el techo en el ambiente es más alto, el cálculo de cuántos dispositivos se necesitan cambiará. Para repetir, el empleador debe pedirle a un experto en ventilación industrial que evalúe el espacio laboral y haga recomendaciones.



Calidad del Aire

Estándares Laborales

Esta sección es para los sindicatos, centros laborales, y otros grupos de trabajadores esenciales haciendo abogacía para usar como plantilla de legislación federal y estatal, y en negociaciones de contratos en temas de seguridad COVID-19. Esta sección cubre la ventilación del aire.

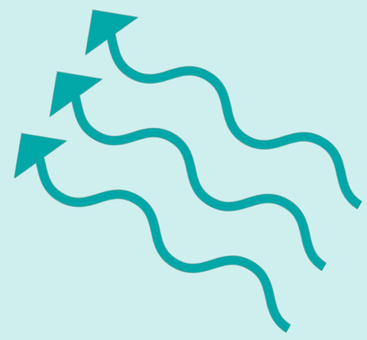
Principios de Seguridad

Solo Usar Ventilación Natural en Ausencia de Ventilación Mecánica

Abrir ventanas y puertas

Si un local de trabajo no tiene ningún tipo de ventilación mecánica, tal como un sistema de climatización, el empleador deberá mantener las ventanas y puertas abiertas para permitir que haya algo de ventilación. (Debe señalarse que si el local de trabajo tiene ventilación mecánica, en ese caso las ventanas y puertas deben permanecer *cerradas* para que el sistema funcione adecuadamente.)

Sin embargo, es importante señalar que abrir las ventanas y puertas no brinda una ventilación tan confiable como la ventilación y filtración mecánica. Según la Asociación Americana de Ingenieros de Calefacción, Refrigeración, y Aire Acondicionado (ASHRAE), "Muchos edificios tienen una ventilación natural completa o parcial. Pueden usar ventanas operables y depender de … aperturas en el casco del edificio. … Obviamente, **la circulación del aire en estos edificios va a ser variable e impredecible,** resultado de los patrones de distribución del aire, por ende **la habilidad de manejar el riesgo activamente en estos edificios se reduce significativamente"** **(ASHRAE 2020).** Cuando se usa la ventilación natural, la circulación del aire depende de la ubicación de las puertas, ventanas, y otras aperturas, la configuración del ambiente, y del viento que puede haber afuera. Cuando calculamos cuánto es que la apertura de ventanas y puertas va a reducir el riesgo de contraer COVID-19, es importante prestar atención a la circulación del aire y si hay un reemplazo del aire interior por aire exterior.



Calidad del Aire

Estándares Laborales

Esta sección es para los sindicatos, centros laborales, y otros grupos de trabajadores esenciales haciendo abogacía para usar como plantilla de legislación federal y estatal, y en negociaciones de contratos en temas de seguridad COVID-19. Esta sección cubre la ventilación del aire.

Principios de Seguridad

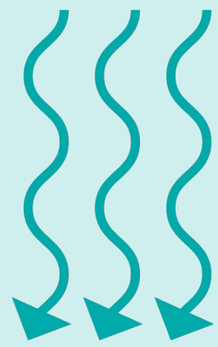
Solo Usar Ventilación Natural en Ausencia de Ventilación Mecánica

Abrir ventanas y puertas

La Agencia de Protección Ambiental (EPA) recomienda:

Para aumentar la ventilación natural :

- Si es posible, abrir más de una sola ventana o puerta. No abrir ventanas o puertas si esto representa un riesgo a la seguridad o salud.
- La ventilación se puede mejorar con ventilación cruzada, abriendo ventanas (o puertas) en partes opuestas del ambiente y manteniendo las puertas internas abiertas.
- Abrir las ventanas más altas y las más bajas… al mismo tiempo (especialmente en pisos diferentes) puede ayudar a aumentar la ventilación.
- Para las ventanas de guillotina doble (el tipo más común), abrir la parte superior de la ventana y la parte inferior de otra ventana favorece la ventilación. Cuando se trata de una sola ventana abrir parcialmente ambas la parte superior y la inferior ayuda a mejorar la ventilación (EPA, n.d.).



Calidad del Aire

Estándares Laborales

Esta sección es para los sindicatos, centros laborales, y otros grupos de trabajadores esenciales haciendo abogacía para usar como plantilla de legislación federal y estatal, y en negociaciones de contratos en temas de seguridad COVID-19. Esta sección cubre la ventilación del aire.

Principios de Seguridad

Solo Usar Ventilación Natural en Ausencia de Ventilación Mecánica

Usar ventiladores para mejorar la eficacia de las ventanas y puertas abiertas

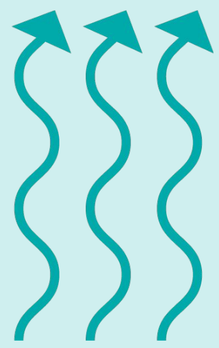
Los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC) recomiendan:

- Usar ventiladores para aumentar la eficacia de las ventanas abiertas:
    - Para lograr esto, de forma segura, la ubicación de los ventiladores es importante y varía según la configuración del ambiente. Evitar colocar los ventiladores en un lugar que cause que el aire contaminado circule directamente de una persona a otra…. Una estrategia útil es usar un ventilador de ventana, seguramente instalado en una ventana, que extraiga el aire del ambiente hacia afuera. Esto va a ayudar a jalar aire de afuera hacia el ambiente a través de las otras ventanas y puertas que estén abiertas sin generar fuertes corrientes de aire en el ambiente. Se pueden establecer resultados similares en instalaciones de mayor tamaño usando otros sistemas de ventiladores, como los ventiladores de dos aguas y los ventiladores de techo.

Mientras que los ventiladores por sí solos no pueden compensar la falta de aire externo, se pueden usar para aumentar la eficacia de las ventanas abiertas. Los ventiladores también se pueden usar para la mezcla de aire en un ambiente. Mejorar la mezcla de aire en un ambiente ayuda a distribuir el aire limpio y diluye las concentraciones de partículas virales en el espacio, lo que reduce la probabilidad de que se acumulen núcleos de aire estancado. Como con todo uso de ventiladores durante la pandemia del COVID-19, asegúrese de minimizar la posibilidad de crear patrones de circulación donde el aire fluye directamente de una persona a otra:

- Evite usar el ventilador en alta velocidad
- Use ventiladores de techo en velocidad baja y, si es posible, en dirección inversa (para que el aire suba hacia el techo)
- Direccionar el aire residual hacia una esquina o pared no ocupada o hacia arriba del área ocupada.

Los ventiladores también pueden facilitar la circulación de aire limpio hacia menos limpio. Esta aplicación se debe evaluar detalladamente para evitar consecuencias imprevistas y solo se debe adoptar cuando está respaldada por una evaluación de riesgo (CDC 2021).



Calidad del Aire

Estándares Laborales

Esta sección es para los sindicatos, centros laborales, y otros grupos de trabajadores esenciales haciendo abogacía para usar como plantilla de legislación federal y estatal, y en negociaciones de contratos en temas de seguridad COVID-19. Esta sección cubre la ventilación y filtración del aire.

Mapear el Aire

Empleadores deben contratar a expertos externos para evaluar la circulación del aire

L@s empleadores deben contratar un ingeniero de la ventilación o a un higienista industrial, con expertise en ventilación industrial, para que evalúe la circulación del aire en el edificio y recomiende intervenciones que reduzcan el riesgo que representan las partículas virales que perduran en el aire. Tener a un ingeniero de la ventilación o un higienista industrial que evalúe el espacio laboral es necesario para establecer el nuevo aforo, para cerciorarse de que la ventilación mecánica esté filtrando y ventilando el aire adecuadamente, y/o para reconfigurar el espacio físico, incluyendo la ubicación de dispositivos portátiles.

El Mapeo del aire es importante para poder identificar todos los ductos de suministro y retorno de aire en el espacio ocupado (los ingenieros también deben chequear los baños, cocinas y laboratorios). Es importante cerciorarse de que cada ambiente tenga por lo menos un suministro de aire (que traiga aire puro), y por lo menos un retorno de aire (que saque el aire contaminado). También se recomienda tener al personal posicionado a lo largo de la línea de suministro de aire puro, y no tan cerca del retorno (debido a que el aire contaminado sale por allí). L@s empleadores deben configurar las estaciones de trabajo teniendo en cuenta la circulación del aire.

La información de contacto para su organización de seguridad y salud ocupacional local la puede encontrar aquí. Ellos se dedican a conectar a los centros laborales y sindicatos con expertos en la salud pública, incluyendo a expertos que pueden llevar a cabo visitas a locales: **https://nationalcosh.org/COSHGroupsList**

Sana Distancia

Estándares Laborales

Esta sección es para los sindicatos, centros laborales, y otros grupos de trabajadores esenciales haciendo abogacía, para usar como plantilla de legislación federal y estatal; y en negociaciones de contratos en temas de seguridad COVID-19. Esta sección cubre la sana distancia. En esta guía, cuando decimos sana distancia nos referimos a una serie de estrategias para reducir las chances de que un trabajador esté en proximidad física de alguien que ha contraído COVID-19. Estas estrategias incluyen, pero no se limitan a, estar a un cierto número de pies de distancia de los demás, que es como se enmarca la idea dentro de la conciencia pública al comienzo de la pandemia. En esta sección, se incluyen recomendaciones sobre cómo reducir el aforo, implementar cuarentenas (pagadas), y reconfigurar los espacios laborales interiores.

Mantener la Distancia para Reducir el Riesgo de Infección A Través de Microgotas

Mantener los seis pies de distancia física

El COVID-19 se contagia a través de microgotas más grandes y de aerosoles microscópicos. A pesar de que el mantener los seis pies de distancia de los demás *no* previene el contagio de la infección por aerosoles—porque los aerosoles pueden viajar mucho más allá en un ambiente—por lo menos puede prevenir que las microgotas de la saliva o estornudo de una persona caigan sobre otra persona. Por este motivo, l@s empleadores les deben permitir a l@s trabajadores mantener los seis pies de distancia entre sí mismos y los compañeros de trabajo/clientes en los espacios laborales interiores y exteriores, para ayudar a reducir el contagio de la infección a través de las microgotas. Aun así, l@s empleadores deben estar conscientes de que no es suficiente—y de que la *única* forma de reducir el contagio de la infección por aerosoles es usando la ventilación y filtración adecuada.

Sana Distancia

Estándares Laborales

Esta sección es para los sindicatos, centros laborales, y otros grupos de trabajadores esenciales haciendo abogacía, para usar como plantilla de legislación federal y estatal; y en negociaciones de contratos en temas de seguridad COVID-19. Esta sección cubre la distancia física.

Reducir Aforo y Reconfigurar espacios Laborales Interiores

Trabajar desde casa
L@s empleadores deben permitir que todo trabajo que se pueda hacer remotamente se haga bajo esa modalidad.

Aforo limitado
L@s empleadores deben limitar el aforo garantizando el espacio necesario para implementar la distancia física de seis pies y reducir el riesgo de transmisión a través de microgotas, y la acumulacion de aerosoles. Los higienistas industriales les pueden dar asistencia a los sindicatos y centros laborales para calcular el aforo. Para encontrar a un higienista industrial en su área, contactar a su filial local del Consejo Nacional de Seguridad y Salud Ocupacional (NCOSH): **https://coshnetwork.org/COSHGroupsList.** Los monitores de CO2 también pueden ser de utilidad para calcular el aforo. Ver el Apéndice sobre “Cómo usar los monitores de CO2” para mayor información.

Áreas de recreación en exteriores
L@s empleadores deben crear áreas de descanso o de recreación en exteriores, si lo permite el clima; e impulsar a l@s trabajadores a tomar su hora de refrigerio o cualquier otra actividad en la que se van a quitar la mascarilla afuera. Se debe observar la distancia física de 6 pies en áreas exteriores para reducir el riesgo de que las microgotas de una persona caigan sobre otra.

Estándares Laborales

Esta sección es para los sindicatos, centros laborales, y otros grupos de trabajadores esenciales haciendo abogacía, para usar como plantilla de legislación federal y estatal; y en negociaciones de contratos en temas de seguridad COVID-19. Esta sección cubre el distanciamiento social.

Cuarentena y Aislamiento

L@s trabajadores tienen el derecho de hacer cuarentena después de una exposición a un caso positivo, y se les debe garantizar seguridad laboral durante su aislamiento. Esto reduce el riesgo de estar en proximidad física de alguien que actualmente tenga COVID-19.

Cuarentena pagada en caso de exposición

L@s empleadores le deben garantizar a todos l@s trabajadores el derecho de hacer cuarentena después de un resultado positivo en una prueba de COVID-19 o después de una exposición a un caso positivo de COVID-19, sin importar si la exposición ocurrió en el trabajo o no. A todo personal que reporte una exposición se le debe permitir hacer una cuarentena de dos semanas sin amenazas, presión laboral, pérdida de horas, o cargo al retornar al trabajo. Este periodo de cuarentena y aislamiento no debe representar una interrupción en servicio, ni se debe deducir de créditos de servicio para propósitos de antigüedad, incluyendo los cálculos del acumulado de licencias. Y sin importar si la exposición ocurrió en el trabajo o no, el empleador debe pagarle al trabajador su tarifa o salario habitual durante la cuarentena.

Sana Distancia

Estándares Laborales

Esta sección es para los sindicatos, centros laborales, y otros grupos de trabajadores esenciales haciendo abogacía, para usar como plantilla de legislación federal y estatal; y en negociaciones de contratos en temas de seguridad COVID-19. Esta sección cubre el distanciamiento social.

Usar el Rastreo de Contactos

L@s empleadores deben usar el rastreo de contactos para informarle al personal sobre exposiciones a casos positivos conocidos. Esto es importante para que l@s trabajadores sepan lo antes posible qué deben tomar acciones inmediatas. Una vez que saben que han estado expuestos al COVID-19, se pueden tomar una prueba para ver si se han infectado, y se pueden aislar alejándose de los demás en la medida de lo posible para prevenir mayor propagación de la infección.

Notificación Inmediata de exposición al personal

L@s empleadores deben dar aviso oportuno a todo el personal que puede haber estado expuesto a un caso positivo, sin importar si la exposición fue a través de compañeros de trabajo o visitantes. El aviso oportuno puede variar dependiendo de la prueba o del proceso de reporte del caso, aun así l@s supervisores deben informar al personal bajo su supervisión dentro de las 12 horas después de recibir información sobre un resultado positivo.

Reportar a las autoridades

L@s empleadores le deben reportar a las autoridades competentes cualquier evento de transmisión en el lugar de trabajo, los casos positivos, y posibles exposiciones. Eso incluye a l@s trabajadores que estén haciendo cuarentena, sin importar el resultado subsecuente de su prueba COVID-19.

Estándares Laborales

Esta sección es para los sindicatos, centros laborales, y otros grupos de trabajadores esenciales haciendo abogacía, para usar como plantilla de legislación federal y estatal; y en negociaciones de contratos en temas de seguridad COVID-19. Esta sección cubre el distanciamiento social.

Aplicar Pruebas para Reducir la Posibilidad de que una Persona Contagiada Vaya al Trabajo

Cualquier persona que considere que ha estado expuesta al COVID-19, aun si es asintomática y/o está vacunada, debe tener acceso a una prueba.

Cambios de horario no impugnados para tomar pruebas

Cualquier trabajador que declare la necesidad de tomarse una prueba debe poder hacer cambios en su horario para tomar la prueba.

Empleadores deben apoyar con y pagar por las pruebas para cualquier caso de exposición en el trabajo

Si hay un caso de exposición al COVID-19 en el trabajo, el empleador debe pagarle al trabajador por el tiempo para tomarse la prueba, viajar al lugar, y la programación.

Pruebas Regulares

L@s empleadores deben establecer programas, financiados por el empleador, de pruebas rápidas in-situ, y/o proporcionar pruebas para llevar a casa. Si algún trabajador recibe un resultado positivo para COVID-19, el empleador debe enviar a esa persona a casa inmediatamente, siguiendo las pautas en la sección de cuarentena y aislamiento, sin pérdida de salario.

Apéndice

Usar “Alarma de Aire” de CO2 como Herramienta para Comprobar Seguridad del Aire Interior

Cuando exhalamos, emitimos CO2. Los monitores de CO2 miden la cantidad de CO2 en un ambiente y son una herramienta para medir cuán bien se está ventilando el aire en ese ambiente. Idealmente, el nivel de CO2 en un ambiente interior es de 600ppm o menos, esto muestra que hay suficiente ventilación para que el aire contaminado por la respiración de las personas sea eliminando del ambiente, logrando así una mayor seguridad contra el COVID (otros factores, por ejemplo, si las personas están usando mascarillas, contemplando la distancia física y si se han vacunado también afectan la seguridad contra el COVID en el ambiente). Sin embargo, los niveles de CO2 en los exteriores afectan a los niveles en los interiores, y los niveles de CO2 en los exteriores varían de comunidad en comunidad. Frecuentemente, los niveles de CO2 son más altos en comunidades que han sido impactadas por el racismo ambiental. Consecuentemente, lo que se considera un nivel de CO2 seguro contra el COVID en un interior varía de lugar en lugar. Conocer el nivel de CO2 del exterior en su comunidad es útil para establecer los niveles de CO2 que indiquen una reducción a la probabilidad de contraer COVID-19. En los lugares donde los niveles de C02 en el exterior son tan altos que es imposible llegar a las 600ppm en un interior, se necesita un método diferente para medir la ventilación del aire en el espacio interior. En estos lugares, idealmente, el aire en el interior no debe sobrepasar las 300ppm por encima del nivel de C02 en el exterior. Es decir, el nivel del aire exterior se vuelve la línea base, y el aire en el interior no debe exceder las 300ppm de C02 por encima de esa línea base. Si los niveles de CO2 en el interior sobrepasan las 300ppm por encima del nivel del exterior, el aire en su espacio laboral no tiene suficiente ventilación.

Para entender estos números, y comprender porque estos números no son absolutos, es importante entender el contexto:

- La recomendación de la meta de 600ppm está basada en literatura reciente que ha demostrado que en una residencia sub ventilada en medio de un brote de tuberculosis, hubo una correlación entre el aumento de ventilación en el espacio ocupado a niveles de 600ppm o menos, y la atenuación del brote

- Las 800ppm se han recomendado como el umbral máximo basado en numerosos estudios, que demuestran que en las áreas donde la concentración de CO2 está por encima de las 800ppm hay un aumento reportes de mala calidad del aire y síndrome de edificio enfermo; caracterizado por síntomas de irritación de los ojos, la nariz, y la garganta, tos, piel seca y/o irritada, fatiga, dificultad con la concentración, mareos, y/o náusea. Los últimos cuatro síntomas, en particular, también son causados por niveles elevados de CO2. La recomendación de las 800ppm también está basada en los estudios que correlacionan niveles de CO2 en interiores de 945ppm o más con una reducción de 15% en la funciones cognitivas humanas, y una reducción de 50% en las funciones cognitivas si el nivel de CO2 en un espacio interior llega a las 1400ppm

Sin embargo, el CO2 en el interior es impactado por el CO2 en el exterior, y en la áreas donde la línea base de CO2 en el exterior es elevada va a ser difícil lograr un nivel de CO2 interior de 600ppm; y en esto se basa nuestra recomendación de usar 300ppm por encima de la concentración de CO2 en el exterior, para contabilizar las altas concentraciones en exteriores. Un nivel elevado de CO2 en el exterior puede ser el resultado de contaminación elevada, debido a la proximidad a instalaciones industriales, vias de alto transito, obras de alcantarillado y rellenos sanitarios, y otros emisores; estas tiene una tendencia desproporcinanda a impactar a las comunidades de Raza Negra, Indigenas, Persona de Color (BIPOC). Por eso es importante tomar en cuenta el impacto de los factores ambientales, como el racismo ambiental, cuando se calcula un nivel de CO2 en el interior que indique una reducción en el riesgo de contraer COVID-19.

Apéndice

Usar “Alarma de Aire” de CO2 como Herramienta para Comprobar Seguridad del Aire Interior

Usar monitor de CO2 como alarma de aire

Los lugares de trabajo pueden usar monitores de CO2 como herramienta para monitorear la seguridad del aire en el interior. Para identificar los niveles de línea base de CO2 presentes a los niveles actuales de ocupación, medir el CO2 durante las horas normales de operación.

- Completar un control de aforo cada vez que se mide CO2
- Procurar medir el CO2 con monitores de CO2 portátiles en múltiples ubicaciones, enfocándose en áreas de alta ocupación y áreas *alejadas* de las fuentes de ventilación, como ventanas abiertas y ductos de ventilación. La idea es conocer la calidad del aire en los lugares que representen la menor seguridad, en términos del aire
- Procurar medir el CO2 durante las horas “pico” o momentos “punta”
- Procurar medir el CO2 después de las primeras 2-3 horas de operación, sin importar el aforo

  Si los niveles de CO2 suben por encima de los umbrales anteriormente descritos, esta es una indicación de que su sistema de ventilación mecánica, o sus filtros HEPA, no están funcionando adecuadamente—o de que la ocupación del ambiente es demasiado alta. Usted y sus compañeros de trabajo pueden usar las alarmas de CO2 para empoderarse e identificar cuando se necesitan mayores intervenciones relacionadas a la circulación del aire, ya sea reducir el aforo o realizar mejoras al sistema de ventilación mecánica.

Apéndice

Apoyando a los Trabajadores como Personas Completas

Es esencial que en esta pandemia luchemos por los derechos de los trabajadores como personas completas. Abajo hay una lista de campañas legislativas lideradas por trabajadores que se pueden apoyar. Para cada campaña, encontrará un enlace a una página web que puede visitar para tomar acciones y leer una descripción sobre el propósito de la campaña.

Esta pandemia ha puesto en evidencia cuán dependientes somos en este país de la labor de los trabajadores, y tenemos que garantizar que todos no solo estén seguros en el trabajo sino que también tengan acceso a la atención médica, a un ambiente limpio, y un camino hacia la ciudadanía.

Acta de Protección del Derecho a Organizarse (PRO):

Para mayor información visitar: **https://aflcio.org/pro-act**

“Las leyes laborales de nuestra nación son lamentablemente obsoletas e ineficientes como plataforma para las voces de los trabajadores. Pero la legislación más significativa en términos de empoderamiento del trabajador desde la Gran Depresión ahora se encuentra en manos del Senado. Este proyecto de ley, el Acta de Protección del Derecho a Organizarse (PRO), es una legislación hito de empoderamiento del trabajador, derechos civiles y estímulo económico, y una parte esencial de cualquier plan para una recuperación con mejoras de la pandemia del COVID-19 y la recesión” (AFL-CIO 2021).

Medicare para Todos:

Para mayor información visitar: **https://www.nationalnursesunited.org/medicare-for-all**

“Los costos astronómicos de la atención médica y la falta de acceso continúan llevando a los individuos, las familias, y los negocios más allá de sus límites, mientras que las compañías de seguros continúan absorbiendo miles de millones de dólares en atención médica; al mismo tiempo las necesidades básicas de millones de niñas y niños son desatendidas. Medicare ha proporcionado atención médica garantizada para millones de adultos mayores por más de 51 años. Es hora de que Medicare sea para todos, un sistema de salud mediante un contribuyente único para terminar con las desigualdades en la salud, controlar los costos efectivamente, y garantizar que todos tengan acceso igualitario a un estándar excelente de atención” (National Nurses United, n.d.).

Un Camino hacia la Ciudadanía para trabajadores Domésticos:

Para mayor información visitar: La Alianza Nacional de Trabajadores Domésticos (NDWA) petición al congreso

“Un plan de recuperación nacional inclusivo y equitativo también debe incluir dignidad y seguridad para los millones de trabajadores esenciales inmigrantes, incluyendo a los trabajadores domésticos, que continúan estando en la primera línea de la pandemia global, realizando los trabajos necesarios para mantener al país en marcha — en tiempos de estabilidad y de crisis. Por eso le demandamos al Congreso que invierta ahora para construir una economía de cuidado — que garantice que los trabajos dedicados al cuidado sean buenos y dignos. Para que esto ocurra, necesitamos tener un camino hacia la ciudadanía para l@s trabajadores domésticos inmigrantes” (NDWA, n.d.).

Reconocimientos

Les agradecemos a todos los que contribuyeron con esta guía:

Amanda Altman
Directora de Relaciones Laborales
Lab de Hablando Claro del COVID, Last Mile

NYCOSH
Marina Jabsky
Higienista Industrial, Comité de Seguridad y Salud Ocupacional de New York (NYCOSH)

Charlene Obernauer
Directora Ejecutiva, Comité de Seguridad y Salud Ocupacional de New York (NYCOSH)

Investigación y Redacción
Sara Citrenbaum
MS Ciencia Social Computacional, Universidad George Mason y A.A.S. Tecnología de las Biociencias, Portland Community College

Noelle Tankard
MFil Estudios de la Evolución Humana, University of Cambridge

Taylor Stivali
COVID Corps, Departamento de Epidemiología, Universidad de Boston

Katherine Paseman
Directora de Operaciones, Fix the Mask.
Diseñadora Web y Gerente de Redes Sociales
Lab de Hablando Claro del COVID, Last Mile

Asesores
Dra. Lupita Montoya
Asesora, Lab de Hablando Claro del COVID, Last Mile
PhD Ingeniería Mecánica, Ingeniería Ambiental
Defensora de la Calidad del Aire,
Coalición de Salud Ambiental

Dr. Kevin Van Den Wymelenberg
Asesor, Lab de Hablando Claro del COVID, Last Mile
PhD Prototipos de Ambiente construido, Arquitectura, & Sostenibilidad
Director en el Instituto de Salud en el Ambiente Construido, Escuela de Diseño, Universidad de Oregon

Editora
Michele Lent Hirsch

Diseñador Gráfico
Alex Guimaray Villarruel

Branding de MAS
Riley Hooker

Ilustraciones
Wang Zhao, Eden Lew, y Marc Nakamura

Con apoyo adicional del equipo de Last Mile
Tricia Wang, Bitsy Bentley, Tian Liao, Yilin Liu, Asit Mishra, Sabriya Stukes

Lista de Referencias

Para una lista completa de todas las referencias que fueron parte del desarrollo de la guía de políticas M.A.S.+, por favor ver **Biblioteca Esencial del Lab de Hablando Claro del COVID (bit.ly/EssentialLibrary).**

AFL-CIO. 2021. "¿Que es el Acta de PRO?" **https://aflcio.org/pro-act**

Allen, Joseph G. et al. 2015. "Asociaciones de resultados de Funciones Cognitivas con el Dióxido Carbono, Ventilación, y Exposición a Compuestos Orgánicos Volátiles en Trabajadores de Oficina: Un Estudio de Exposición Controlada a Ambientes de Oficina Verdes y Convencionales." *Perspectivas en la Salud Ambiental 124 (6): 805-812. doi:10.1289/ehp.1510037,* Junio 1, 2016. http://dx.doi.org/10.1289/ehp.1510037

ASHRAE. 2020. "ASHRAE Documento de Posición sobre Aerosoles Infecciosos." Abril 14, 2020. **https://www.ashrae.org/file%20library/about/position%20documents/pd_infectiousaerosols_2020.pdf**

Beech, Peter. 2020. "¿Que es el Racismo Ambiental y Cómo Luchamos Contra El?" Foro Económico Mundial. Julio 13, 2020. https://www.weforum.org/agenda/2020/07/what-is-environmental-racism-pollution-covid-systemic/

Blachere, Francoise M.. "Modificaciones al calzado de las mascarillas que mejora el control de fuentes." Pre impresión remitida Septiembre 26, 2021. www.medrxiv.org/content/10.1101/2021.09.16.21263642v2.full.pdf

Brehm, Hollie Nyseth y Pellow, David. 2013. "Inequidades Ambientales." The Society Pages. Septiembre 19, 2013. https://thesocietypages.org/papers/environmental-inequalities/

Brooks, Chris y DeCarava, Susan. "La esquina de Steward: Cómo Negociar un Retorno Saludable y Seguro al Lugar de Trabajo." *Labor Notes.* Septiembre 30, 2021. **https://www.labornotes.org/2021/09/stewards-corner-how-bargain-healthy-and-safe-return-workplace**

Centros para el Control y Prevención de Enfermedades. 2021. "Crear Mascarillas para el Lugar de Trabajo." Mayo 18, 2021. www.cdc.gov/niosh/topics/emres/pandemic/default.html

Centros de Control y Prevención de Enfermedades. 2021. "Ventilación en Edificios." Junio 2, 2021. **https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/ventilation.html#fans**

Du, Chun-Ru et al. 2019. "Efecto de mejoras en la ventilación durante un brote de tuberculosis en edificios universitarios con mala ventilación." *Indoor Air: International Journal of Indoor Environment and Health*, Diciembre 23, 2019. **https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/ina.12639**

Perspectivas de Salud Ambiental. "Colección de Racismo Ambiental: Exposición e inequidades en la Salud en Americanos de Raza Negra." https://ehp.niehs.nih.gov/curated-collections/environmental-racism

Fisk, W.J., Mendell, M.J., Seppänen, O.A.. 2004. "Asociación de las Tasas de Ventilación y Concentración del CO2 con la Salud y Otras Respuestas en Edificios Comerciales e Institucionales." *Indoor Air: International Journal of Indoor Environment and Health*, Abril 22, 2004. https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1600-0668.1999.00003.x

Insider. **5f513b59e6ff30001d4e6ef2 (750×921) (insider.com)**

MassCOSH. 2020. "Guia de MassCOSH para la Salud y Seguridad COVID-19 para Trabajadores." MassCOSH. 2020. **https://docs.google.com/document/d/1ecd_zgIQIQut1pT7VxVboeMcTbs94fuNEB7wG81_nYE/edit#heading=h.r1ebtbntdo35**

Alianza Nacional de Trabajadores Domésticos. "Dile al Congreso: L@s Trabajadores Esenciales Necesitan un Camino Hacia la Ciudadanía | Alianza Nacional de Trabajadores Domésticos ." EveryAction. **https://secure.everyaction.com/BrV5meMnz0qa4DuTJXuqXQ2?ms=ndwaweb-immigration**

Instituto Nacional de Seguridad y Salud Ocupacional. *Jerarquía de Controles.* **https://www.cdc.gov/niosh/topics/hierarchy/default.html**

National Nurses United. "Medicare para Todos." **https://www.nationalnursesunited.org/medicare-for-all**

Protección de Trabajadores que Ejercen sus Derechos. "Conoce tus Derechos: Tus Derechos Legales en el Lugar de Trabajo." MassCOSH. http://www.masscosh.org/sites/default/files/documents/MassCOSH_BasicWorkerRightsFactSheet_0.pdf

Times de India. Octubre 6, 2020. https://timesofindia.indiatimes.com/india/how-to-set-your-ac-to-fight-covid/articleshow/78493267.cms

Agencia de Protección Ambiental de los Estados Unidos. "El Aire en los Hogares y el Coronavirus (COVID-19)." https://www.epa.gov/coronavirus/indoor-air-homes-and-coronavirus-covid-19