

# Preguntas frecuentes a la Oficina de Salud y Seguridad Ocupacional de Nuevo México

Las siguientes son respuestas a algunas de las preguntas más frecuentes sobre COVID-19 que la OSHA de Nuevo México ha recibido.

## *P: ¿Qué es el Coronavirus / COVID-19?*

R: Según los Centros para el Control de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) "Los CDC están respondiendo [a la pandemia](#) de una enfermedad respiratoria causada por un nuevo [coronavirus](#) que [se propaga](#) de persona a persona. La enfermedad ha sido nombrada "enfermedad coronavirus 2019" (abreviadamente "COVID-19"). Esta situación plantea [un grave riesgo](#) para la salud pública. El gobierno federal está trabajando estrechamente con socios estatales, locales, tribales y territoriales, así como con socios de la salud pública, para [responder](#) a esta situación. COVID-19 puede causar una [enfermedad de leve a grave; la enfermedad más grave](#) se produce en los adultos mayores.

Para obtener más información sobre cómo reducir el riesgo de exposición a COVID-19 en el lugar de trabajo, consulte [la Guía de la OSHA sobre la Preparación de los Lugares de Trabajo para el virus COVID-19](#).

## *P: ¿Cuál es la actual Orden de Salud Pública (PHO, por sus siglas en inglés)?*

R: El 23 de marzo de 2020, la secretaria del Departamento de Salud de Nuevo México, Kathy Kunkel, anunció una orden de salud pública de emergencia, que pide el cierre de todos los negocios no esenciales y entidades sin fines de lucro y restringe las reuniones públicas a grupos de 5 individuos o menos. Se ha recomendado una política de refugio en el lugar. Se han hecho varias enmiendas a la PHO, la más reciente puede encontrarse [aquí](#).

Los principales aportes de la PHO incluyen:

- Limitaciones en las visitas a las residencias de mayores.
- Restricciones en los servicios médicos no esenciales.
- Cierre o reducción del 100% de la mano de obra en persona (por ejemplo, implementación del teletrabajo) para negocios no esenciales y entidades sin fines de lucro, incluyendo iglesias, sinagogas, mezquitas y otros lugares de culto. Estas instituciones pueden ofrecer servicios audiovisuales o ventas por Internet.
- Exigir a las tiendas minoristas esenciales que limiten el número máximo de clientes al 20% de su capacidad máxima y exigir el distanciamiento social entre los clientes.

Los hoteles y moteles no pueden funcionar a más del 25% de ocupación máxima, sin incluir la ocupación para el alojamiento temporal de los trabajadores sanitarios.

***P: ¿Cómo puedo protegerme a mí mismo y a mis empleados de la exposición a COVID-19?***

R: Según el Departamento de Salud de Nuevo México: Al igual que con muchas otras enfermedades, la mejor manera de prevenir la enfermedad es evitar la exposición al virus que causa COVID-19. Esto requiere tomar medidas para protegerse a sí mismo y proteger a los demás.

- Para protegerse, lávese las manos a menudo y evite tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos no lavadas.
- Limite el contacto cercano evitando a otras personas que estén enfermas y poniendo distancia entre usted y otras personas.
- Use una mascarilla de tela cuando esté en público. Aprenda a hacer su propia mascarilla de tela [aquí](#).
- Para proteger a los demás, quédese en casa si está enfermo, cúbrase al toser y estornudar con el codo y lávese las manos regularmente. Limpie y desinfecte diariamente las superficies que se tocan con frecuencia.
- Para ayudar a los empleadores a determinar las precauciones adecuadas, la OSHA ha dividido las tareas de trabajo [en cuatro niveles de exposición de riesgo](#): riesgo muy alto, alto, medio y bajo. Consulte [la Guía de la OSHA sobre la Preparación de los Lugares de Trabajo para el virus COVID-19](#) para evaluar el riesgo de exposición de sus empleados y las acciones necesarias para reducir el riesgo de exposición.

***P: ¿Dónde puedo encontrar información sobre COVID-19?***

R: Hay muchos recursos disponibles en Internet que proporcionan información sobre COVID-19. Desafortunadamente, hay muchas fuentes que no tienen información confiable. A continuación hay una lista de recursos confiables en Internet:

- [NM Dept of Health website on COVID-19](#)
- [NM Occupational Health and Safety Bureau on COVID-19](#)
- [CDC's website on COVID-19](#)
- [OSHA's website on COVID-19](#)
- [World Health Organization website on COVID-19](#)
- [Johns Hopkins University Coronavirus Resource webpage](#)

Llame a la línea de ayuda de Coronavirus: 1-855-600-3453

***P: ¿Qué es el distanciamiento social y cómo puede ayudar?***

R: [El protocolo de distanciamiento social](#) requiere que los individuos mantengan por lo menos seis pies de distancia de otros individuos en un esfuerzo por evitar el contacto de persona a persona. La PHO explica que el distanciamiento social es la mejor manera en que los nuevomexicanos pueden minimizar la propagación de COVID-19. La PHO ordena que los empleadores implementen protocolos de distanciamiento social para empleados y clientes.

***P: ¿Cuál es la lista actual de negocios esenciales bajo la PHO?***

R: Negocios que proveen los siguientes servicios:

- Asistencia sanitaria/Salud pública
- Servicios de Emergencia
- Cuidado de niños
- Cuidado de indigentes
- Operaciones de infraestructura
- Alimentación y Agricultura
- Energía
- Fabricación
- Investigación de Defensa
- Transporte
- Utilidades
- Envíos/Correos
- Seguridad
- Saneamiento
- Jurídico /Contabilidad
- Servicios financieros
- Medios de comunicación
- Bienes raíces
- Mejoras de la casa
- Servicios funerarios

Puede encontrar una lista más exhaustiva [aquí](#).

***P: ¿Qué pasa si no estoy seguro de que mi negocio sea esencial?***

R: La lista de negocios esenciales bajo la Orden de Salud Pública enmendada está disponible [aquí](#). Si todavía no está seguro del estado de su negocio, por favor envíe un correo electrónico a [covid.exemption@state.nm.us](mailto:covid.exemption@state.nm.us). También puede ponerse en contacto con la OSHA de Nuevo México al 505-476-8700.

***P: ¿Cómo reporto un negocio que no cumple con la PHO?***

R: Para reportar cualquier negocio que esté en violación bajo la PHO, envíe un correo electrónico a [NMSP.COVID19@state.nm.us](mailto:NMSP.COVID19@state.nm.us) o llame al número de teléfono de la policía local que no sea de emergencia y proporcione lo siguiente:

- Fecha y hora de la violación observada
- Ciudad y condado
- Nombre y dirección de la empresa

***P: ¿Necesito hacer una evaluación de riesgos para mis empleados si mi negocio permanece abierto?***

R: Sí, la evaluación del riesgo de exposición a COVID-19 es crítica para los negocios que continúan operando durante la actual pandemia de COVID-19. Para ayudar a los empleadores a determinar las precauciones adecuadas, la OSHA ha dividido las tareas laborales [en cuatro niveles de exposición de riesgo](#): riesgo muy alto, alto, medio y bajo. Consulte [la Guía de la OSHA sobre la Preparación de los Lugares de Trabajo para el virus COVID-19](#).

a fin de evaluar el riesgo de exposición de sus empleados y las medidas adecuadas que deben tomarse para reducir el riesgo de exposición. Puede encontrar un documento de orientación sobre la prevención de la exposición de los trabajadores [aquí](#).

***P: ¿Cómo puedo proteger a mis empleados que interactúan con el público en general?***

R: La Oficina de Salud y Seguridad Ocupacional de Nuevo México (NM OSHA) ha creado una lista [de recomendaciones para empleadores](#) para ayudar a proteger mejor a los empleados durante la pandemia de COVID-19.

- Proporcione un lugar para que los empleados y visitantes se laven las manos y proporcione un desinfectante de manos si no hay instalaciones para lavarse las manos.
- Entrene a los empleados en la higiene del lavado de manos y en las técnicas para toser y estornudar.
- Permita que sus empleados usen máscaras de tela.
- Minimice el contacto adhiriéndose a la regla de distanciamiento social de seis pies.
- Desinfecte rutinariamente las superficies y el equipo.
- Fomente que los trabajadores se queden en casa o se vayan a casa si están enfermos.

***P: Mi negocio es una tienda minorista; ¿cómo puedo proteger a mis empleados?***

R: Las tiendas de comestibles y otros establecimientos minoristas de gran volumen están clasificados por la OSHA como de [riesgo medio](#) de transmisión de COVID-19.

Los trabajos de riesgo medio incluyen aquellos que requieren un contacto frecuente y/o cercano (dentro de los seis pies) con personas que pueden estar infectadas con COVID-19, pero que no son pacientes conocidos o sospechosos de estar infectados con COVID-19. En las áreas sin transmisión comunitaria en curso, los trabajadores de este grupo de riesgo pueden tener contacto frecuente con viajeros que pueden regresar de lugares con transmisión generalizada de COVID-19. En áreas donde hay una transmisión en curso en la comunidad, los trabajadores de esta categoría pueden tener contacto con el público en general (por ejemplo, entornos de trabajo de alta densidad de población, algunos lugares de venta al por menor de gran volumen).

***Medidas generales***

- Proporcione a los empleados y visitantes un lugar para lavarse las manos. Si no se dispone de jabón y agua corriente de inmediato, proporcionar un desinfectante de manos a base de alcohol que contenga al menos un 60% de alcohol.
- Fomente que los trabajadores se queden en casa si están enfermos.
- Fomente el protocolo respiratorio, incluyendo el cubrirse al toser y estornudar.

- Proporcione a los clientes y al público pañuelos de papel y recipientes de basura.
- Implemente medidas de distanciamiento social para empleados y clientes.
- Los empleadores deben estudiar si pueden establecer políticas y prácticas, como la instalación de barreras físicas y la provisión de horarios de trabajo flexibles (por ejemplo, turnos escalonados), para aumentar la distancia física entre las personas.
- Desalentar que los trabajadores utilicen los teléfonos, escritorios, oficinas u otras herramientas y equipos de trabajo de otros trabajadores, cuando sea posible.
- Mantener las prácticas habituales de limpieza, incluida la limpieza y desinfección rutinarias de las superficies y el equipo con productos químicos de limpieza aprobados por la Agencia de Protección Ambiental (EPA, por sus siglas en inglés) de la [Lista N](#) o que tengan reclamos de etiqueta contra el coronavirus.

### *Equipo de protección personal (PPE)*

Los empleadores con un riesgo de exposición medio deberían realizar una evaluación de los PPE. Los trabajadores pueden necesitar usar alguna combinación de guantes, bata, mascarilla facial, y/o una pantalla facial o gafas protectoras. Los conjuntos de EPP para los trabajadores en la categoría de riesgo de exposición media variarán según la tarea de trabajo, los resultados de la evaluación de riesgos del empleador y los tipos de exposición que los trabajadores tienen en el trabajo. El uso de una mascarilla facial de tela se considera una "herramienta de mejores prácticas" para todos los individuos.

### *Otras recomendaciones*

Haga clic [aquí](#) para ver la guía de OSHA sobre la preparación de los lugares de trabajo para COVID-19. La guía para los trabajadores del comercio minorista se puede encontrar [aquí](#). La guía para los trabajadores de entrega de paquetes se puede encontrar [aquí](#).

### ***P: Mi negocio está en el cuidado de la salud, ¿cómo puedo proteger a mis empleados?***

R: OSHA y CDC tienen una guía provisional para proteger a los trabajadores de la salud que tienen una posible exposición ocupacional a COVID-19. Se recomienda que los empleadores utilicen una combinación de precauciones estándar, precauciones de contacto, precauciones de transmisión por el aire y protección ocular para reducir el riesgo de exposición a COVID-19.

### *Medidas generales*

Los controles de ingeniería son la primera línea de defensa e incluyen barreras físicas como particiones o cortinas y el uso de salas de aislamiento para infecciones aéreas. Aislar a los pacientes con sospecha de COVID-19 y restringir el número de personal que entra en la sala también minimizará la exposición. Siempre asegúrese de que se utilicen prácticas de trabajo

seguras como la higiene del lavado de manos, procedimientos de desinfección y evitar la contaminación por contacto. Haga clic [aquí](#) para obtener más información de la OSHA.

### *PPE*

Dependiendo de las tareas del trabajo, se recomienda que los trabajadores de la salud usen: batas, guantes, protección para los ojos y la cara, y mascarillas. Los respiradores con clasificación N95 o superior, deben ser usados por cualquier persona que trabaje a una distancia dentro de los seis pies de un paciente que se sospeche o se sepa que tiene COVID-19 o que esté realizando procedimientos que generen aerosoles. Los siguientes enlaces proporcionan más información sobre la guía de la OSHA y los CDC para el uso de respiradores durante la pandemia:

- [Temporary Enforcement Guidance on Respiratory Protection Fit-Testing](#)
- [Temporary Enforcement Guidance on Respiratory Protection and N95 Shortages](#)
- [Temporary Enforcement Guidance on Respiratory Protection for Respirators Certified by Other Countries and Jurisdictions](#)
- [Personal Protective Equipment \(PPE\) Donning and Doffing Procedures](#)
- [CDC Recommended Guidance for Extended Respirator Use](#)

### *Recomendaciones adicionales*

Haga clic [aquí](#) para ver la guía de OSHA sobre la preparación de los lugares de trabajo para COVID-19. Los CDC han proporcionado una guía para proteger a los trabajadores de la salud en las instalaciones donde COVID-19 puede estar presente:

- [CDC Interim Guidance for Healthcare Facilities](#)
- [CDC Risk Assessment for Healthcare Providers](#)
- [CDC Strategies to Optimize the Supply of PPE](#)

### ***P: ¿Debo realizar una evaluación previa de COVID-19 en mi empresa?***

#### *A: Evaluación previa*

CDC ha recomendado una evaluación previa para los centros de atención médica. Examine a los pacientes y visitantes para detectar síntomas de enfermedades respiratorias agudas (por ejemplo, fiebre, tos, dificultad para respirar) antes de ingresar a su centro de atención médica.

Se debe fomentar que los empleados que presenten síntomas de COVID-19, fiebre, tos, dificultad para respirar, se queden en casa.

### *Prueba de COVID-19*

El Departamento de Salud de Nuevo México está revisando actualmente las sospechas de infecciones por COVID-19 en pacientes de todo el estado. Se considerará la posibilidad de hacer pruebas a:

- Cualquier persona que muestre signos de enfermedad respiratoria superior, como tos o falta de aliento, y fiebre
- Cualquiera que haya estado en contacto con alguien conocido por tener COVID-19.
- Cualquier persona que haya estado en contacto cercano con alguien que experimente síntomas de COVID-19.
- Cualquier persona a la que un proveedor de salud le haya dicho que ha estado expuesta a COVID-19.
- Cualquier persona que viva en un entorno de cuidado colectivo (por ejemplo, residencia de mayores, etc.) independientemente de la evidencia de exposición o síntomas.

Los profesionales de la salud que sospechen la presencia de COVID-19 deben notificar inmediatamente al personal de control de infecciones de sus instalaciones y contactar al Departamento de Salud de Nuevo México llamando al: (505) 827-0006.

Para obtener más información, visite [New Mexico Department of Health COVID-19](#).

***P: ¿Qué hago si una capacitación requerida por la OSHA expira, habrá una prórroga?***

R: En este momento, la OSHA sólo [suspende temporalmente](#) la prueba de ajuste anual de las mascarillas de respiración con filtro N95 para preservar y priorizar el suministro de mascarillas de respiración para aquellas situaciones en las que se requiere su uso.

- En cuanto al resto de las capacitaciones, el empleador debe hacer un esfuerzo de buena fe para cumplir con todos los estándares de la OSHA. Es muy importante durante este tiempo que los empleadores hagan cumplir el distanciamiento social de por lo menos seis pies durante las interacciones de persona a persona cuando sea posible. Capacite a los empleados en la higiene del lavado de manos, el protocolo para estornudar y toser, y evite compartir artículos personales entre los empleados. Continúe con la limpieza regular y desinfección rutinaria de las superficies para minimizar la propagación de COVID-19. Para obtener más información consulte periódicamente [la Guía de la OSHA sobre la Preparación de los Lugares de Trabajo para el virus COVID-19](#).

***P: ¿Qué EPP recomiendan los CDC?***

R: El tipo de Equipo de Protección Personal (EPP) que recomiendan los CDC depende de la exposición potencial a COVID-19. Las recomendaciones de los CDC para el PPE están disponibles [aquí](#). Estas recomendaciones incluyen:

### *Respiradores*

Los CDC no recomiendan el uso rutinario de respiradores fuera de los lugares de trabajo (en la comunidad). Lo más frecuente es que [la propagación](#) de los virus respiratorios de persona a persona se produzca entre [contactos cercanos](#) (dentro de los seis pies). Los CDC recomiendan medidas preventivas diarias para evitar la propagación de los virus respiratorios, como por ejemplo evitar a las personas que están enfermas, evitar tocarse los ojos o la nariz y cubrir la tos o el estornudo con un pañuelo desechable. Las personas que están enfermas deben [quedarse en casa](#) y no ir a lugares públicos abarrotados o visitar a personas en hospitales. Los trabajadores que están enfermos deben seguir las directrices de los CDC y [quedarse en casa cuando están enfermos](#).

### *Mascarillas faciales*

Los CDC y la gobernadora de Nuevo México, Michelle Lujan Grisham, recomiendan que la gente use [mascarillas de tela](#) cuando esté en público. En el cuidado de los pacientes, la función de las mascarillas sirve como fuente de control del paciente, para prevenir la contaminación del área circundante cuando una persona tose o estornuda. Los pacientes con COVID-19 confirmado o sospechado deben usar una mascarilla hasta que sean aislados en un hospital o en su casa. Los proveedores de salud pueden necesitar usar una mascarilla dependiendo de las tareas del trabajo y su categoría de [riesgo de exposición](#).

### *Guantes*

Los guantes desechables no estériles para el examen de pacientes, que se utilizan para la atención rutinaria de los pacientes en los centros de salud, son apropiados para la atención de pacientes con COVID-19 sospechoso o confirmado.

### *PPE información general*

Para reducir el riesgo de exposición a COVID-19, puede ser necesario el uso de EPP adicionales, como batas, pantallas faciales, gafas protectoras u otras barreras físicas. Se debe evaluar cada proceso de trabajo y se deben tomar las medidas adecuadas para reducir el riesgo de exposición a COVID-19. Para ayudar a los empleadores a determinar las precauciones adecuadas, la OSHA ha dividido las tareas laborales [en cuatro niveles de exposición de riesgo](#): muy alto, alto, medio y bajo. Por favor, revise [la Guía de la OSHA sobre la Preparación de los Lugares de Trabajo para el virus COVID-19](#) para evaluar el riesgo de exposición de sus empleados y para saber el EPP adecuado necesario para reducir el riesgo de exposición.

Hay disponibles recursos adicionales para ayudar a evaluar el riesgo de exposición a COVID-19, consulte los enlaces a continuación:

- [CDC Guidance on Risk Assessment](#)
- [CDC Steps to Prepare Healthcare Facilities](#)
- [CDC Resources for Business and Employers](#)

***P: Si trabajo con el público en general, ¿qué puedo hacer para protegerme de una posible exposición a COVID-19?***

R: En el caso de las empresas que figuran como esenciales y que, por lo tanto, pueden permanecer abiertas al público, cada proceso de trabajo debe ser evaluado para determinar el riesgo de exposición a COVID-19. Las siguientes recomendaciones ayudará a cualquier persona que trabaje con el público durante la pandemia de COVID-19 a reducir su riesgo de exposición. Consulte también [la Guía de la OSHA sobre la Preparación de los Lugares de Trabajo para el virus COVID-19](#) para evaluar el riesgo de exposición.

- [Lávese las manos](#) (frecuentemente con agua y jabón durante al menos 20 segundos o use un desinfectante de manos que contenga al menos un 60% de alcohol.
- Evite tocarse los ojos, la nariz, la boca o cualquier otra parte de la cara sin antes lavarse las manos.
- Quédese en casa si se siente enfermo.
- Practique el protocolo para [toser y estornudar](#).
- Desinfecte su área de trabajo rutinariamente.
- Use una [mascarilla de tela](#).
- Mantenga, en la medida de lo posible, una distancia de seis pies de sus compañeros de trabajo y clientes.
- Use cualquier [equipo de protección personal](#) requerido por su empleador.

***P: Si trabajo en un centro de salud, ¿qué puedo hacer para protegerme de una posible exposición a COVID-19?***

R: En el entorno de la asistencia sanitaria hay diferentes riesgos asociados a diferentes modalidades y procesos. Cada proceso debe ser evaluado y se deben tomar las medidas adecuadas para reducir el riesgo de exposición a COVID-19. Para ayudar a los empleadores a determinar las precauciones adecuadas, la OSHA ha dividido las tareas de trabajo [en cuatro niveles de exposición de riesgo](#): riesgo muy alto, alto, medio y bajo. Consulte [la Guía de la OSHA sobre la Preparación de los Lugares de Trabajo para el virus COVID-19](#) a fin de evaluar el riesgo de exposición de sus empleados y para conocer los EPP apropiados que se requieren para reducir el riesgo de exposición.

Consulte los recursos adicionales disponibles que hay a continuación para ayudar a evaluar el riesgo de exposición a COVID-19:

- [CDC Risk Assessment for Healthcare Providers](#)
- [CDC Training for Healthcare Professionals](#)
- [CDC Strategies to Optimize the Supply of PPE](#)
- [CDC Steps to Prepare Healthcare Facilities](#)

***P: ¿Hay algún requisito específico de PPE para el trabajo?***

R: Los trabajadores que entran en la categoría de riesgo [muy alto o riesgo alto](#) deben usar bata, guantes, pantalla facial o gafas protectoras y una mascarilla o respirador facial. Aquellos en la categoría de riesgo muy alto o aquellos que realizan procedimientos que generan aerosoles deben usar un respirador aprobado por el NIOSH con clasificación N95 o superior.

Los empleadores deben completar [una evaluación de riesgos](#) para determinar qué PPE protegerá mejor a sus empleados durante el brote de COVID-19. Los controles de ingeniería, los controles administrativos y las prácticas de seguridad en el trabajo deben utilizarse en la mayor medida posible antes de confiar en el PPE.

***P: Actualmente hay una escasez de PPE de uso común. ¿Qué puedo hacer si no tengo el EPP correcto para hacer mi trabajo?***

R: Para ayudar a reducir la demanda de los EPP debido a la escasez, los empleados sólo deben usar el EPP que se requiere en base al nivel de riesgo de exposición. Para ayudar a los empleadores a determinar las precauciones adecuadas, la OSHA ha dividido las tareas de trabajo [en cuatro niveles de exposición de riesgo](#): muy alto, alto, medio y bajo. Consulte [la Guía de la OSHA sobre la Preparación de los Lugares de Trabajo para el virus COVID-19](#) a fin de evaluar el riesgo de exposición de sus empleados y para saber qué EPP se requiere para reducir el riesgo de exposición.

Hay disponible una guía adicional sobre la preservación de los EPP a través de [las estrategias para optimizar el suministro de EPP y equipos](#).

Su empleador es responsable de llevar a cabo una evaluación de riesgos y de proporcionar el EPP adecuado en función del riesgo de exposición. Si no se dispone del EPP apropiado, su empleador debe tomar las medidas adecuadas a través de controles administrativos o de ingeniería para reducir el riesgo. Si usted cree que su empleador no ha tomado estos pasos, puede notificar a la OSHA de Nuevo México llamando al (505) 476-8700.

***P: ¿Puedo reutilizar una mascarilla facial con filtro N95 (FFR -por sus siglas en inglés- máscara antipolvo clasificada N95 por el NIOSH)?***

R: Sí, puede [reutilizar](#) una FFR N95 siempre que permita más de 72 horas entre cada uso de la FFR. Se deben considerar [las prácticas de uso prolongado](#) antes de la reutilización. La [descontaminación y la reutilización](#) sólo deben practicarse en una estrategia de crisis de capacidad. Los CDC y el NIOSH no recomiendan la descontaminación y posterior reutilización a menos que exista una escasez de FFR.

***P: ¿Necesito una prueba de ajuste para usar un respirador N95?***

R: El estándar 29 CFR 1910.134 de la OSHA requiere una prueba de ajuste anual para la protección respiratoria. En reconocimiento a la escasez de protección respiratoria durante la pandemia de COVID-19, la OSHA ha publicado una guía temporal para la protección respiratoria. Esa guía temporal está disponible [aquí](#).

Haga un esfuerzo de buena fe para cumplir con el 29 CFR 1910.134;

- Use sólo respiradores certificados por el NIOSH;
- Implemente las estrategias de los CDC y la OSHA para optimizar el suministro de mascarillas de respiración con filtro N95 y priorice su uso como se ha mencionado anteriormente.
- Realice pruebas de ajuste iniciales para cada empleado con el mismo modelo, estilo y tamaño de mascarilla de respiración, o uno similar, que el trabajador deberá usar para la protección contra COVID-19 (las pruebas de ajuste iniciales son esenciales para determinar si la mascarilla de respiración se ajusta correctamente al trabajador y puede proporcionar el nivel de protección esperado);
- Informe a los trabajadores que el empleador está suspendiendo temporalmente la prueba de ajuste anual de las mascarillas de respiración con filtro N95 para preservar y priorizar el suministro de mascarillas de respiración para su uso en situaciones en las que sean necesarias;
- Explique a los trabajadores la importancia de realizar una autoverificación de sellado (es decir, una prueba de ajuste) cada vez que se pongan la mascarilla de respiración para asegurarse de que están obteniendo el sellado adecuado de su mascarilla de respiración, de acuerdo con los procedimientos descritos en el 29 CFR§ 1910.134, Apéndice B-1, [procedimientos de autoverificación de sellado para usuarios.4](#). Consulte también los vídeos tutoriales de OSHA en inglés y español ([Español](#), [Inglés](#)).[5](#)
- Realice una prueba de ajuste si observa visualmente cambios en la condición física del empleado que podrían afectar el ajuste del respirador (por ejemplo, cicatrices faciales, cambios dentales, cirugía estética o cambios obvios en el peso corporal) y explique a los trabajadores que, si la forma de su rostro ha cambiado desde su última prueba de ajuste, es posible que ya no estén obteniendo un buen sellado facial con el respirador y, por lo tanto, no estén siendo protegidos adecuadamente; y
- Recuerde a los trabajadores que deben informar a su supervisor o al administrador del programa de respiradores si la integridad y/o el ajuste de su mascarilla de respiración con filtro N95 se ve comprometida.

***P: ¿Puedo usar un EPP caducado?***

R: Dependiendo de la tarea que se realice, se puede utilizar [un EPP caducado](#). Los componentes del PPE podrían degradarse con el tiempo, limitando la efectividad del PPE. Se debe tener en cuenta las tareas del trabajo cuando se utilice un EPP caducado. Aquellos que trabajan en una

categoría de riesgo muy alto o aquellos que realizan procedimientos que generan aerosoles no deberían utilizar PPE caducados.

Debido a la escasez de respiradores N95 que experimentan muchas instalaciones, la OSHA ha desarrollado una guía [para el uso de otros respiradores aprobados por el NIOSH](#) con igual o mayor protección en comparación con los respiradores N95. La OSHA también ha desarrollado una guía para el uso de respiradores [certificados por otros países y jurisdicciones](#).

***P: ¿Cuándo debo usar el desinfectante de manos?***

R: [Los CDC recomiendan](#) el uso de un desinfectante de manos con un contenido de alcohol del 60% o más cuando no se puede lavar las manos con agua y jabón. La guía de los CDC sobre cuándo lavarse las manos incluye:

- Antes, durante y después de preparar la comida
- Antes de comer la comida
- Antes y después de cuidar a alguien que está enfermo
- Antes y después de tratar un corte o una herida
- Después de usar el baño, cambiar pañales o limpiar a un niño que ha usado el baño
- Después de sonarse la nariz, toser o estornudar.
- Después de tocar un animal, comida o golosinas de animales, jaulas de animales o desechos de animales
- Después de tocar la basura
- Si las manos están visiblemente sucias o grasosas

***P: ¿Puedo usar un desinfectante de manos caducado?***

R: La FDA no tiene actualmente datos sobre [la eficacia de desinfectantes para manos caducados](#). El alcohol del desinfectante de manos puede evaporarse con el tiempo, reduciendo su efectividad. Se recomienda utilizar un desinfectante de manos que no haya caducado si no se dispone de instalaciones para el lavado de manos.