

GUÍA PARA PROTEGER LA SALUD Y LA SEGURIDAD DE TRABAJADORES DEL HOGAR



La intención de esta guía es ayudar a proteger la salud y la seguridad de trabajadores del hogar, incluyendo protecciones contra el COVID-19. Trabajadores del hogar prestan servicios como; limpieza del hogar, cuidado de personas (por ejemplo, en inglés comúnmente les llaman, "nannies", "caregivers" o "housekeepers"), jardinería u otros servicios. Las siguientes buenas prácticas y recomendaciones están diseñadas para proteger a todos los que viven y trabajan en el hogar. Visite [Mejores prácticas para prevenir el COVID-19; orientación para empresas y empleadores](#) (enlace en inglés).

QUÉ HACER CUANDO EL COVID-19 ENTRA EN CASA

- **Informe a trabajadores de la exposición e infección.** Informe a trabajadores del hogar de cualquier exposición a COVID-19, infecciones y síntomas que ocurran con cualquier persona que viva o trabaje en el hogar, y asegúrese de que trabajadores del hogar también se sientan cómodos compartiendo la misma información con usted. La comunicación abierta puede ayudar a todos a tomar las medidas adecuadas para mantenerse a sí mismos y a los demás a salvo.
- **Siga las instrucciones para contactos cercanos.** Usted es un "contacto cercano" si usted compartió el aire de un espacio interior o encerrado con alguien con COVID-19 durante un total de 15 minutos o más en un período de 24 horas, mientras era contagioso. Si alguien está expuesto a una persona con COVID-19 debe vigilar su salud, hacerse la prueba de COVID-19 y usar una mascarilla de alta protección alrededor de otras personas durante 10 días, mientras esté en espacios interiores o cerrados cerca de otras personas. Para más detalles visite: [Instrucciones para Contactos Cercanos](#).
- **Notificar a trabajadores del hogar no esenciales que eviten entrar al hogar.** Si alguien en el hogar tiene COVID-19, trabajadores del hogar no deben ir al trabajo hasta que termine su aislamiento según lo que indiquen las [instrucciones de aislamiento](#). Trabajadores de hogar que realizan servicios esenciales, deben usar equipo de protección personal (EPP) adecuado, que incluya una máscara respiratoria ajustada, guantes y protección ocular (protector facial o gafas de seguridad) cuando presten sus servicios.



PROPORCIONE UN AMBIENTE DE TRABAJO SEGURO

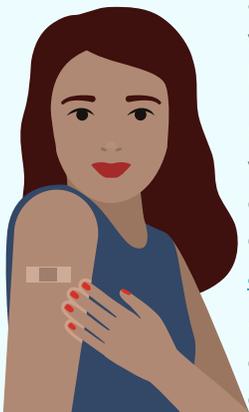
- **Proporcione mascarillas de alta protección, como barbijos (máscaras quirúrgicas) y respiradores.** COVID-19 se contagia muy fácilmente a otras personas. Use una [mascarilla facial de alta protección](#) adentro de espacios interiores o encerrados, cuando se está cerca de otras personas. Esta es una de las mejores maneras de prevenir el contagio del COVID-19. Una mascarilla de alta protección es aquella que tiene buen ajuste y una buena filtración. Respiradores bien ajustados (por ejemplo, N95, KN95, KF94) proporcionan la mejor protección. Otros ejemplos de mascarillas protectoras son la Doble Mascarilla (una mascarilla médica/quirúrgica debajo de una mascarilla de tela ajustada) y las mascarillas médicas bien ajustadas (como con el [método del nudo y de la pinza](#)).
- **Comparta sus expectativas sobre el uso de mascarillas.** Anime a toda persona que vive o trabaje en el hogar a usar mascarillas cuando estén cerca de otras personas. Es importante tener disponible máscarillas adicionales para que trabajadores del hogar puedan reemplazarlas cuando sea necesario. Dígalas dónde encontrar suministros de mascarillas en el hogar y pídale a trabajadores que le avisen cuando necesiten más mascarillas. Tenga en cuenta que el calor y el trabajo físicamente exigente puede dañar o ensuciar las mascarillas.



PROPORCIONE UN AMBIENTE DE TRABAJO SEGURO



- **Promueva el lavado de manos.** Anime a todas las personas que viven o trabajen en el hogar a lavarse las manos con frecuencia. Proporcione suficiente jabón e instalaciones adecuadas para el lavado de manos. Trabajadores siempre deben lavarse las manos antes y después de comer, tocar y preparar alimentos, limpiar, jugar, ponerse una mascarilla y cuidar a una persona enferma. Asegúrese de que trabajadores tengan tiempo para lavarse las manos durante al menos 20 segundos cada vez. Consulte [Pasos Para Lavarse las Manos](#).
- **Acuerde quedarse en casa y aislarse.** acuerde que si alguien en el hogar (incluido el trabajador) da positivo por COVID o tiene síntomas, se quedará en casa y se aislará lejos de los demás. Si cumplen los criterios para abandonar el aislamiento después del día 5 pero antes del día 11, usarán una mascarilla de alta protección cuando estén con otra persona en un espacio interior o cerrado. Siga [Instrucciones de aislamiento](#) para personas con COVID-19.
- **Comunique cualquier enfermedad de COVID-19 por adelantado.** Comuníquese por medio de una llamada telefónica, un texto o un correo electrónico antes de que un trabajador entre en su casa. Informe a trabajadores si alguien en su hogar, incluyendo niños/as, está experimentando síntomas de COVID-19, ha estado expuesto recientemente o ha dado positivo. Avise con el mayor tiempo por adelantado para que trabajadores puedan decidir por sí mismos si se sienten cómodos con el posible riesgo de exposición. Esto ayudará al trabajador a protegerse a sí mismo y a cualquier miembro de familia que pueda correr el riesgo de enfermarse gravemente de COVID-19, incluyendo a personas de edad avanzada o inmunodeprimidos.
 - **Promueva las vacunas y los refuerzos.** Anime a trabajadores (y a todos que vivan en el hogar) a estar [al día](#) con sus vacunas de COVID-19, incluidas las de refuerzo. También se recomienda la vacunación anual contra la gripe para mantener a todos sanos. Si es posible, proporcione tiempo libre pagado para que los trabajadores reciban las dosis recomendadas.
 - **Mejore la calidad del aire interior.** Introduzca a la casa todo el aire fresco posible. Abra las ventanas, utilice ventiladores para expulsar el aire y use purificadores de aire HEPA. Puede encontrar más recursos para mejorar la calidad del aire en su hogar visitando los siguientes enlaces, [CDC Mejorar la ventilación de su hogar](#) y [CDPH COVID y Ventilación de Calidad del aire interior en espacios cerrados](#).
 - **Prepare los materiales y las herramientas.** Proporcione suministros y equipos adecuados y en buen estado para realizar las tareas. Esto incluye escaleras, banquillos, trapeadores, cubos, esponjas, plumeros, guantes y cualquier otro material necesario para realizar trabajo de forma segura. Indique a los trabajadores que le avisen cuando necesiten más suministros. Proporcione productos de limpieza y pesticidas aprobados por la EPA. Para más información visite [EPA Safer Choice -En Español](#), [CDPH Cleaning Products](#), y [EPA's Lawn and Garden for Consumers](#) (enlaces en inglés).
- **Prepare zonas seguras para los descansos.** Informe a trabajadores de las zonas seguras y bien ventiladas para los tiempos de comida y descanso (con sombra si es al aire libre).
- **Ofrezca recursos educativos.** Coloque materiales educativos actualizados en lugares visibles, en el idioma preferido del trabajador. Recursos de COVID en diferentes idiomas pueden encontrarse en [DPH COVID- 19](#). Incluya materiales educativos relacionados con el trabajo [Cómo limpiar y desinfectar correctamente](#). Asegúrese que trabajadores sepan que nunca deben mezclar blanqueador/lejía con amoníaco o cualquier otro limpiador.
- **Conozca los síntomas de la enfermedad por el calor.** Los síntomas de la enfermedad por calor pueden ser igual que los de COVID-19, incluyendo una temperatura corporal elevada y dolores de cabeza. Durante días calurosos, trabajadores deben tomar más descansos, beber suficiente agua fresca y cambiarse las mascarillas con más frecuencia para evitar las enfermedades por calor. Si se trabaja al aire libre, se necesita aún más agua, descanso y sombra. En los días de mucho calor, considere la posibilidad de ofrecer un horario de trabajo flexible. Para más información, visite [Enfermedades Relacionadas Con El Calor](#) y [Ready LA County-Calor Extremo](#).



COMUNIQUE LAS EXPECTATIVAS

- **Acuerde detalles de pago y servicios.** Discuta de antemano la tarifa de pago, el número de horas que se van a trabajar y cualquier otro detalle, incluyendo cómo le pagará a cada trabajador/a y las tareas requeridas. Se recomienda el pago sin contacto, que puede incluir dejar el pago en un lugar acordado en el hogar.
- **Informe a trabajadores de quiénes van a estar en el hogar.** Infórmeles de quién más va a estar en la casa mientras están trabajando allí (por ejemplo, otros trabajadores, visitantes, familiares), y cualquier posible interacción que puedan esperar.
- **Elabore un plan de emergencia.** Comparta el plan de emergencia de su casa, incluyendo la mejor manera de ponerse en contacto con usted o con otra persona de confianza en caso de emergencia. Para crear un plan de emergencia para su hogar, siga las recomendaciones y plantillas de [Ready.gov-Haga Un Plan](#). Si usted no estará en casa durante el turno de trabajo, hágales saber cómo comunicarse con usted en caso de una emergencia y cómo deben comunicar cualquier problema que surja durante su turno.
- **Comunique cualquier síntoma o lesión relacionada con el trabajo.** Promueva la comunicación abierta sobre los síntomas de COVID-19 o cualquier lesión relacionada con el trabajo, especialmente durante o después de limpiar con productos químicos fuertes o de realizar un trabajo repetitivo y físicamente exigente. Estos pueden incluir tos, estornudos, dolores de cabeza, mareos, quemaduras en la piel o en los ojos, hemorragias nasales, falta de aliento y sibilancias. Para más información, consulte [OSHA Protéjase: Los productos químicos de limpieza y su salud](#). Si un trabajador/a presenta síntomas o se lesiona en el trabajo, empleadores pueden estar obligados a pagar la atención médica. Para más información visite [División de Compensación de Trabajadores Estatal- Preguntas Frecuentes](#).
- Para más información sobre la salud y seguridad de trabajadores del hogar, visite la página de [Cal OSHA](#).



Escanee el código QR para visitar el sitio web del DPH, donde podrá ver este documento y acceder los enlaces.