



Enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19)

Descargo de responsabilidad: Este sitio web se actualiza con frecuencia. Parte de su contenido puede estar disponible en inglés hasta que se haya traducido todo el contenido.

Lo que deben saber los trabajadores de tiendas de alimentos y comestibles acerca del COVID-19

La enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19) es una enfermedad respiratoria causada por un virus llamado SARS-CoV-2. [Los síntomas](#) suelen incluir tos, dificultad para respirar, fiebre, escalofríos, dolor muscular, dolor de garganta o pérdida del olfato o el gusto. Nuestra comprensión de cómo se propaga el virus evoluciona a medida que tenemos más información disponible, le sugerimos que visite el [sitio web de los CDC](#) para ver la información más reciente. Se cree que el virus se propaga principalmente de persona a persona.

- Entre personas que están [en contacto cercano \(a una distancia de hasta aproximadamente 6 pies\)](#)
- A través de las gotitas respiratorias producidas cuando una persona infectada tose, estornuda o habla

Estudios recientes indican que el virus puede ser propagado por personas que no presentan síntomas. Podría ser posible que una persona contraiga el COVID-19 al tocar una superficie u objeto que tenga el virus y luego se toque la boca, la nariz o posiblemente los ojos. No se cree que esta sea la principal forma en que se propaga el virus, pero aún estamos aprendiendo acerca del virus. Los adultos mayores y las personas de cualquier edad con afecciones subyacentes graves podrían tener un [mayor riesgo de presentar complicaciones más graves](#) a causa del COVID-19.

¿Qué debo hacer como trabajador de tienda de alimentos y comestibles para protegerme y desacelerar la propagación?

Como trabajador de tienda de alimentos y comestibles, las posibles fuentes de exposición incluyen el contacto cercano prolongado con un cliente con COVID-19 y llevarse las manos a la nariz, la boca o los ojos después de manipular artículos, dinero en efectivo o mercancías que tocaron clientes con COVID-19.

- Informe a su supervisor y quédese en casa si tiene [síntomas](#) (fiebre, tos o dificultad para respirar).
- Siga las [medidas recomendadas por los CDC](#) si está enfermo. No debe volver a trabajar hasta que se hayan cumplido los criterios para [discontinuar el aislamiento en el hogar](#), con el asesoramiento de los proveedores de atención médica y los departamentos de salud estatales y locales.
- Siga las [precauciones recomendadas por los CDC](#) e informe a su supervisor si usted está sano, pero convive con un familiar con COVID-19.
- Limite el contacto cercano con otras personas y mantenga al menos 6 pies de distancia, siempre que sea posible.
 - Recuerde a los clientes que mantengan 6 pies de distancia de los trabajadores y los demás clientes a través de carteles y anuncios por altavoces.
- Los CDC recomiendan [usar una cubierta de tela para la cara](#) en entornos públicos donde sea difícil mantener otras medidas de distanciamiento social, especialmente en áreas de transmisión significativa en la comunidad. Las cubiertas de tela para la cara pueden evitar que las personas que no saben que tienen el virus lo transmitan a otras personas. Estas cubiertas para la cara no son mascarillas quirúrgicas ni mascarillas de respiración y no son reemplazos adecuados de esos equipos en lugares de trabajo donde se recomienda o exige usar mascarillas o mascarillas de respiración.
- Aliente a los clientes a usar métodos de pago sin contacto, cuando haya opciones disponibles. En lo posible, evite tocar dinero en efectivo, tarjetas de crédito, tarjetas de recompensas y dispositivos móviles.
- Cuando intercambie billetes y monedas:
 - Evite tocarse la cara posteriormente.
 - Pídale a los clientes que dejen el dinero sobre el mesón en vez de entregárselo directamente en la mano.
 - Deje el dinero directamente sobre el mesón cuando le devuelve el cambio a los clientes.
 - Limpie el mesón en la caja entre cliente y cliente.

- Limpie y desinfecte habitualmente las superficies que se tocan con frecuencia como estaciones de trabajo, cajas registradoras, terminales de trabajo, manijas de puertas, mesas y mesones. Siga las indicaciones que figuran en la etiqueta del producto de limpieza y lávese las manos después de realizar esta tarea.
- Practique una [higiene adecuada de manos](#). Es una importante medida para controlar las infecciones. Si practican una higiene de manos adecuada, no es necesario que los trabajadores usen guantes si no están a cargo de la preparación de comidas. Lávese las manos regularmente con agua y jabón por al menos 20 segundos. Puede usar un desinfectante de manos a base de alcohol que contenga al menos un 60 % de alcohol, pero esto no reemplaza el lavado de manos con agua y jabón.
- Los momentos clave en que debe lavarse las manos incluyen:
 - Antes, durante y después de preparar las comidas
 - Antes de comer
 - Después de utilizar el baño
 - Después de sonarse la nariz, toser o estornudar
 - Después de colocarse, tocar o quitarse la cubierta de tela para la cara
- Otros momentos específicos en el lugar de trabajo en los que debe lavarse las manos incluyen:
 - Antes y después de los turnos de trabajo y regularmente durante todo el turno
 - Antes y después de los descansos en el trabajo
 - Después de tocar dinero u objetos que fueron manipulados por los clientes, como las bolsas reutilizables
 - Antes de colocarse y quitarse los guantes desechables cuando realiza la preparación de comidas
- Evite el contacto con líquidos corporales.
- Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca.
- Use pañuelos al toser, estornudar o tocarse la cara. Bote los pañuelos desechables usados a la basura.

¿Qué medidas debería tomar mi empleador?

Los empleadores de tiendas de alimentos y comestibles deberían tener un plan de salud y seguridad para el COVID-19 para proteger a sus empleados, conforme con la [Guía interina de los CDC para empresas y empleadores](#). Usted y sus colegas deben tener acceso a este plan. Los empleadores deben:

Reducir la transmisión entre empleados

- Tome [medidas para ayudar a prevenir la propagación del COVID-19 si se enferma un empleado](#).
 - Aliente activamente a los empleados enfermos a quedarse en casa.
 - Los empleados enfermos diagnosticados con COVID-19 no deben volver al trabajo hasta que se hayan cumplido los [criterios para discontinuar el aislamiento en el hogar](#), con el asesoramiento de los proveedores de atención médica y los departamentos de salud estatales y locales.
 - Brindarles a los empleados información precisa acerca del COVID-19, cómo se propaga y el riesgo de exposición.
 - Hay que tener en cuenta que algunos empleados pueden tener mayor riesgo de enfermarse gravemente, como los adultos mayores y las personas con afecciones crónicas. Implemente políticas específicas para reducir al mínimo el contacto directo entre estos empleados o asígneles tareas que les permitan mantener una distancia de seis pies con respecto a otros trabajadores, clientes y visitantes y, cuando sea posible, trabajar desde sus casas.
 - Capacite a los empleados sobre prácticas adecuadas de [lavado de manos](#) practices and other routine preventative measures. Esto ayudará a prevenir la propagación de muchas enfermedades, incluido el COVID-19.
- Facilitarles a los empleados en su lugar de trabajo el acceso a jabón, agua corriente y materiales para secarse las manos y colocar desinfectantes de manos a base de alcohol que contengan al menos un 60 % de alcohol en estaciones dentro del establecimiento para que puedan usar tanto los empleados como los clientes.

Mantener un entorno de trabajo saludable

- Implementar medidas para separar físicamente y aumentar la distancia entre empleados, compañeros de trabajo y clientes, como:
 - Instalar paneles divisores con algún tipo de abertura en la parte inferior de la barrera de protección en las líneas de caja, escritorios de atención al cliente y mesones de farmacias y tiendas de bebidas, de ser factible.
 - Dejar una línea de caja libre entre las líneas de caja para propiciar el distanciamiento.
 - Colocar los lectores de tarjetas de crédito/terminales de pagos electrónicos alejados de los cajeros para aumentar la distancia entre el cliente y el cajero, de ser posible.





- Implementar el uso de anuncios por altavoces y colocar carteles en todo el establecimiento, en la entrada, los baños y áreas de descanso para recordarles a los empleados y clientes que mantengan una distancia de 6 pies unos de otros.
- Colocar ayudas visuales, como adhesivos para el piso, cintas de color o carteles para indicar a los clientes dónde deben pararse durante el pago.
- Modificar las actividades principales de reposición y aprovisionamiento y realizarlas fuera del horario pico o del horario comercial, si fuese posible, para reducir el contacto con los clientes.
- Quitar las sillas y mesas o cambiarlas de lugar o incorporar indicaciones visuales en las áreas de descanso de los empleados para promover la práctica del distanciamiento social entre los empleados. Identificar áreas alternativas como espacios donde los clientes puedan sentarse con una capacidad para recibir una gran concurrencia.
- Ofrecerles a los clientes opciones alternativas de compra a distancia como comprar por Internet y recoger en el establecimiento, servicio de reparto y entrega a domicilio y compra por teléfono para limitar la circulación de clientes en el lugar. Es necesario determinar las áreas de recogida.
- Controlar la circulación del tránsito en el establecimiento mediante el ajuste de planes de capacidad máxima en puerta de entrada.
- Coloque afiches que alienten [quedarse en casa si está enfermo](#), [seguir el protocolo al toser y estornudar](#) y practicar una adecuada [higiene de manos](#) en la entrada del lugar de trabajo y en otras áreas donde sean claramente visibles.
- Proporcionar a los empleados pañuelos desechables y receptáculos desechables que no requieran contacto con las manos.
- [Limpiar y desinfectar las superficies](#) que se tocan con frecuencia dentro del establecimiento. Si las superficies están visiblemente sucias, se deben limpiar antes de desinfectar. Para desinfectar, hay que utilizar los [productos que cumplen con los criterios de la EPA para usar contra el SARS-CoV-2](#) [🔗](#), soluciones diluidas de blanqueador con cloro de uso doméstico según la etiqueta del fabricante, o soluciones de alcohol con al menos un 70 % de alcohol, siempre y cuando sean apropiadas para usar en la superficie. Hay que seguir las instrucciones de uso del fabricante.
 - Limpiar con frecuencia los estantes, los exhibidores y los refrigeradores de fácil acceso durante la noche cuando está cerrado al público.
 - Realizar una limpieza frecuente de los cuartos de descanso, áreas de descanso y otras áreas comunes de los empleados.
 - Limpiar los canastos y carritos de compras.
 - Solicitar a los empleados que vacíen los casilleros todas las noches para facilitar los procesos de limpieza profunda nocturna.
- Facilitarles a los empleados toallitas desinfectantes desechables, limpiadores o rociadores para que puedan limpiar las superficies que se tocan con frecuencia como estaciones de trabajo, cajas registradoras, panel táctil para tarjetas de crédito, manijas de puertas, cintas transportadoras, mesas, manijas de los carritos y mesones.
- Siga todas las regulaciones locales, estatales y federales, y las directrices de las agencias de salud pública.

Implementar medidas sanitarias para sus operaciones comerciales

- Designe a una persona que sea responsable de responder las inquietudes acerca del COVID-19. Los empleados deben saber quién es esta persona y cómo contactarla.
- Considerar la opción de utilizar una línea directa para que los empleados expongan sus inquietudes de manera anónima.
- Implementar sitios de trabajo flexibles (teletrabajo) para el personal de oficina, siempre que sea posible.
- Limitar el traslado del personal de múltiples tiendas solo para funciones críticas. Siempre que sea posible, se recomienda hablar por teléfono.
- Aprovechar el sistema de televisión de circuito cerrado (sistemas de cámaras) para controlar los establecimientos a distancia en vez de ir personalmente al lugar.
- Implemente políticas y prácticas flexibles y favorables de licencia por enfermedad. Considere crear políticas de "licencia por enfermedad de emergencia" sin sanciones, en caso de que algunos empleados no tengan el beneficio de licencia por enfermedad. Los empleadores no deben exigir un resultado positivo de la prueba de detección de COVID-19 ni un certificado del proveedor de atención médica a los empleados que están enfermos para confirmar su estado, aprobar su licencia por enfermedad ni regresar al trabajo.
- Informe a los empleados a quién deben contactar si están enfermos. Si se confirma que un empleado está infectado con COVID-19, los empleadores deben informar al resto de los empleados de su posible exposición al COVID-19 en el lugar de trabajo pero respetando la confidencialidad del empleado enfermo de conformidad con lo exigido por la Ley sobre Estadounidenses con Discapacidades (ADA, por sus siglas en inglés).
- Implementar un sistema mediante el cual los trabajadores de relevo puedan ir rotando en la estación del cajero para que los cajeros puedan dejar sus puestos para lavarse las manos.
- Considerar reducir el horario de atención para poder realizar limpiezas profundas con mayor frecuencia.

¿Dónde puedo obtener más información?

Manténgase informado. Hable con su empleador o supervisor, o encargado de responder a las inquietudes relacionadas con el COVID-19. Utilice estas fuentes para obtener más información sobre cómo reducir el riesgo de exposición de los trabajadores ante el COVID-19:

- [Sitio web: Planificar y responder ante la enfermedad del coronavirus 2019 \(COVID-19\)](#)
- [Sitio web de temas de salud y seguridad en el lugar de trabajo del NIOSH](#)
- [Sitio web de los CDC acerca del COVID-19](#)
- [Sitio web de los CDC acerca del COVID-19: ¿Cómo limpiar y desinfectar su establecimiento?](#)
- [Sitio web de la OSHA acerca del COVID-19](#) 
- [Sitio web sobre mejores prácticas de la FDA para tiendas minoristas de alimentos durante la pandemia del COVID-19](#) 
- [Sitio web de la FDA sobre seguridad de los alimentos y la enfermedad del coronavirus 2019 \(COVID-19\)](#) 
- [Sitio web del Departamento de Seguridad Nacional de los EE. UU.](#) 
- CDCINFO: 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636) | TTY: 1-888-232-6348 | [sitio web](#)

Esta página fue revisada el 13 de abril de 2020