



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 conductores de camiones de larga distancia acerca del COVID-19

[Versión para imprimir](#)  [PDF - 4 páginas]

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.

No se encontró el cuadro de texto o no ha sido seleccionado.

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.

Como conductor de camiones de larga distancia, ¿cómo puedo protegerme y desacelerar la propagación?

Como conductor de camiones de larga distancia pasa mucho tiempo solo en la cabina de su camión. Sin embargo, habrá momentos en los que correrá mayor riesgo de exposición al COVID-19. Para los conductores de camiones de larga distancia, las posibles fuentes de exposición incluyen tener contacto cercano con los empleados en sus paradas, con trabajadores en tiendas, con trabajadores en los muelles, con otros conductores de camiones u otras personas con COVID-19, y tocarse la nariz, la boca o los ojos después de haber entrado en contacto con superficies que tocó o manipuló una persona con COVID-19.

- Informe a su supervisor y quédese en casa si tiene [síntomas](#).
- Elabore un plan con su empleador y su familia sobre qué hacer si se enferma durante un viaje. El plan de incluir dónde hará una parada, dónde y cómo consultará a un médico y recibirá tratamiento, así como quién se encargará de la entrega de su carga.

- 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.
- Mantenga una distancia de 6 pies con respecto a otras personas para limitar el contacto cercano, siempre que sea posible.
 - Limite el tiempo que pasa fuera de la cabina del camión al cargar combustibles, cargar y descargar y en las paradas y descansos.
 - Use documentación y facturas electrónicas para la carga de combustible, las entregas y otras tareas, siempre que sea posible.
 - Contacte a los establecimientos con anticipación para coordinar un horario para la descarga. Tenga en cuenta que posiblemente algunos establecimientos no autoricen el acceso a sus sanitarios; planifique para esta situación de la mejor manera posible.
 - De ser posible, use una radio/teléfono para hablar con los encargados en muelles u otros conductores.
 - Lleve comida, agua y suministros para limitar la cantidad de paradas.
 - Evite estrechar manos.
 - Mantenga su camión bien ventilado.
- Los CDC recomiendan el uso de [cubiertas 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.
- Limpie y desinfecte de manera rutinaria las superficies que se tocan con frecuencia, como:
 - En la cabina del camión (la manija de la puerta del lado del conductor, el volante, el cinturón de seguridad y su hebilla, el apoyabrazos y apoyacabezas, la funda del asiento, el señalizador de giro, los controles del limpiaparabrisas, el tablero, los ductos de aire, la radio y los controles de temperatura).
 - En la litera (interruptores de luz, base del colchón, controles de temperatura y otras superficies planas).
 - Si un tercero debe acceder al interior de su camión (por ejemplo, mecánicos, otros conductores, inspectores), solicítele que limpie y desinfecte el camión antes de devolvérselo.
 - Para la desinfección, utilice productos que cumplen los [criterios de la EPA para combatir el SARS-CoV-2](#) [↗](#), soluciones de blanqueador con cloro de uso doméstico diluido o soluciones de alcohol con al menos un 70 % de alcohol, los cuales deben ser apropiados para la superficie. Siga las instrucciones de uso del fabricante y lávese las manos después. Hay una guía más detallada de limpieza y desinfección [disponible aquí](#) [↗](#).
- Practique una [higiene adecuada de manos](#). Es una importante medida para controlar las infecciones. Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos y con frecuencia, o use un desinfectante de manos con al menos un 60 % de alcohol.
 - Los momentos clave en que debe lavarse las manos incluyen:
 - Antes de subir o bajar de la cabina, como durante las entregas, la carga y descarga, los descansos, al cargar combustible y otras actividades;
 - Antes de comer o de preparar la comida;
 - Después de colocarse, tocar o quitarse la cubierta de tela para la cara;
 - Después de sonarse la nariz, toser o estornudar;
 - Después de ir al baño.
- Evite las superficies que otras personas tocan con frecuencia cuando esté fuera de la cabina.
- No comparta su equipo de protección personal (EPP) (como chalecos, gafas de seguridad, cascos), herramientas, teléfonos, radios ni otros artículos personales.
- Use paradas y hoteles previamente identificados por su empleador por tener la protección adecuada contra el COVID-19.
- Siga cumpliendo con las regulaciones vigentes de la [Administración Federal de Seguridad de Autotransportes](#) [↗](#) (FMCSA, por sus siglas en inglés).
 - Duerma bien (7 a 9 horas) antes de conducir. Esto es fundamental incluso si transporta artículos o equipos esenciales.
 - Haga paradas, tome una taza de café o tome una siesta de 15 a 30 minutos antes de continuar si se siente [fatigado al conducir](#).
- Cuando es necesario un equipo de conductores o viajes conjuntos, use una cubierta de tela para la cara dentro del camión y evite compartir la litera o la ropa de cama.
- Si alguna de las directivas de su empleador o de un consignador no es clara, pregunte.

¿Qué medidas debería tomar mi empleador?

Los empleadores deben tener un plan de respuesta al COVID-19 para proteger a los conductores, de conformidad 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 hay un conductor enfermo.
 - Fomente activamente que los conductores enfermos se queden en sus casas.
 - Los conductores enfermos con diagnóstico de COVID-19 no deben regresar al trabajo hasta que reúnan [los criterios para suspender el aislamiento en casa](#), tras consultar a proveedores de atención médica y departamentos de salud estatales y locales.
- Informe a los conductores con datos precisos acerca del COVID-19, cómo se propaga y el riesgo de exposición.
 - Tenga en cuenta que algunos conductores pueden tener [mayor riesgo](#) de enfermarse gravemente, por ejemplo, los adultos mayores y las personas con afecciones crónicas. Implemente políticas específicas que minimicen el contacto presencial entre estos conductores, o asígneles tareas que les permitan mantener una distancia de seis pies con respecto a otros trabajadores, clientes y visitantes.
 - Capacite a los conductores sobre las prácticas correctas de [lavado de manos](#) y otras medidas preventivas de rutina. Esto ayudará a prevenir la propagación de muchas enfermedades, incluido el COVID-19.
- Proporcione a los conductores todo el EPP (incluidos chalecos, gafas de seguridad y cascos) que pueden necesitar durante el viaje, para que no deban pedir equipos prestados a los consignadores.
- Proporcione desinfectantes de manos con al menos un 60 % de alcohol para las cabinas de los camiones.
- Proporcione pañuelos desechables y pequeños botes de basura para las cabinas de los camiones.
- Tome precauciones adicionales para abordar los riesgos asociados a los viajes conjuntos o con más de un conductor (dos conductores en la cabina en un viaje de larga distancia) si son inevitables. Por ejemplo, puede instalar una barrera desmontable entre el conductor y el pasajero, que no obstruya la tarea de conducción y/o para separar la litera.

Mantener un entorno de trabajo saludable

- Inspeccione el lugar de trabajo para identificar estrategias de prevención del COVID-19.
- Implemente medidas de separación física y para incrementar la distancia entre conductores, otros colegas y clientes, como:
 - Elabore políticas y opciones tecnológicas que propicien y fomenten las entregas sin contacto, por ejemplo, sin solicitar firma. Estas opciones limitan el contacto, aumentan el espacio y evitan la necesidad de compartir artículos como bolígrafos y almohadillas de firma electrónica entre conductores y las personas que reciben la carga.
 - Use alternativas virtuales de capacitación para los conductores y sistemas de monitoreo dentro del vehículo siempre que sea posible. Evite los viajes conjuntos y las capacitaciones presenciales en aulas. Siga toda la normativa federal vigente para el sector de autotransporte y las directrices de su agencia de salud pública local.
- Coloque afiches que alienten a [quedarse en casa si están enfermos](#), [el protocolo para toser y estornudar](#) y las prácticas correctas de [higiene de manos](#) en el muelle y en otras áreas del lugar de trabajo donde estén visibles.
- Entregue toallitas desinfectantes desechables para que puedan limpiar superficies de contacto frecuente. Para desinfectar, hay que utilizar los [productos que cumplen con los criterios de la EPA para usar contra el SARS-CoV-2](#) [↗](#), soluciones de blanqueador con cloro de uso doméstico diluido o soluciones de alcohol con al menos un 60 % de alcohol, los cuales deben ser apropiados para la superficie. Capacite a los conductores sobre las instrucciones de uso del fabricante; también hay una guía de limpieza y desinfección más detallada [disponible](#) [↗](#).
- Evalúe las paradas, áreas de descanso y hoteles con anticipación, para garantizar que estén abiertos, cuenten con suministros y sigan las prácticas de seguridad recomendadas frente al COVID-19, por ejemplo:
 - limpieza y desinfección (como limpieza de rutina, estaciones con desinfectante de manos disponibles y duchas privadas);
 - manipulación de alimentos y servicios de comidas adecuados (como reemplazar el autoservicio con servicio completo);
 - pago de carga de combustible sin contacto.
- Siga todas las regulaciones locales, estatales y federales, y las directrices de las agencias de salud pública.

Implementar medidas sanitarias para sus operaciones comerciales


- Siga la guía de los CDC para [trabajadores de infraestructuras críticas que pueden haber tenido exposición a una persona con](#)

COVID-19 presunto o confirmado.

- Si bien se menciona en esta guía, no se debe interpretar la reincorporación de trabajadores asintomáticos con exposición como la primera opción o la más adecuada.
- El aislamiento en casa sigue siendo la opción más viable y preferida para los trabajadores expuestos.
- Designe a una persona que será responsable de responder las inquietudes acerca del COVID-19. Los conductores deben saber quién es esta persona y cómo contactarla.
- Considere la alternativa de una línea directa para que los empleados puedan hacer consultas de manera anónima.
- Elabore un plan con sus empleados acerca de qué hacer si se enferman durante el viaje. El plan de incluir dónde hará una parada, dónde y cómo consultará a un médico y recibirá tratamiento, así como quién se encargará de la entrega de su carga.
- 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).
- Comuníquese con sus funcionarios de salud pública locales para crear comunicaciones constantes que faciliten el acceso a información relevante antes y durante un brote local.
- Programe los recorridos de los conductores de manera que propicien un buen descanso y adopte [estrategias para manejar la fatiga](#).
- Es importante comprender que el entorno actual puede elevar los niveles de estrés de los conductores. Ofrezca recursos para ayudar a sobrellevar el estrés.

¿Dónde puedo obtener más información?

Manténgase informado. Hable con su empleador, supervisor o representante sindical a cargo de responder las dudas acerca de la respuesta al COVID-19. Consulte estas fuentes para obtener más información acerca de la exposición de trabajadores al COVID-19:

- [Guía interina de los CDC para empresas y empleadores para planificar y responder a la enfermedad del coronavirus 2019 \(COVID-19\)](#)
- [Temas de salud y seguridad en el lugar de trabajo de NIOSH](#)
- [CDC: COVID-19](#)
- [OSHA: COVID-19](#) 
- CDCINFO: 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636) | TTY: 1-888-232-6348 | sitio web: cdc.gov/info

Esta página fue revisada el 16 de mayo del 2020