



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.

La enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19) es una enfermedad respiratoria causada por un virus llamado SARS-CoV-2. Los síntomas a menudo incluyen fiebre, tos o dificultad para respirar. 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 gotitas respiratorias que se producen cuando una persona infectada tose, estornuda o habla.

Estudios recientes indican que el virus puede ser propagado por las personas antes de presentar síntomas (presintomáticas) o por personas que nunca llegan a presentar síntomas (asintomáticas). Además, 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. Sin embargo, no se cree que esta sea la principal forma en que se propaga el 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.

[Los CDC recomiendan usar 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.

¿Cómo puedo protegerme si soy un operador del transporte ferroviario?

Para los operadores del transporte ferroviario, las posibles fuentes de exposición incluyen el contacto cercano con un pasajero con COVID-19, entrar en contacto con superficies que una persona con COVID-19 haya tocado o manipulado, o tocarse la boca, la nariz o los ojos.

- Limite el contacto cercano con las demás personas manteniendo una distancia de al menos 6 pies, si es posible.
- Evite tocar las superficies que los pasajeros tocan con frecuencia.
- Practique la limpieza y desinfección rutinarias de las superficies que se tocan con frecuencia, incluidas las de la cabina del tren que el operador toca comúnmente, siguiendo las instrucciones en la etiqueta de los productos de limpieza.
- Use guantes si debe tocar superficies contaminadas con fluidos corporales.
- Una adecuada [higiene de manos](#) es una importante medida para controlar las infecciones. Lávese las manos regularmente con agua y jabón por al menos 20 segundos. Si no tiene agua y jabón, use un desinfectante de manos a base de alcohol que contenga al menos un 60 % de alcohol.
- En general, estos son momentos clave para limpiarse las manos:
 - Antes, durante y después de preparar las comidas
 - Antes de comer
 - Después de utilizar el baño
 - Después de sonarse la nariz, toser o estornudar
- Otros momentos en que debe limpiarse las manos en el trabajo son:
 - Antes de comenzar y al finalizar los turnos de trabajo
 - Antes y después de los descansos en el trabajo
 - Después de tocar superficies que se tocan con frecuencia, como cajas de cobro y pasamanos
 - Después de colocarse, tocar o quitarse la cubierta de tela para la cara

- Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca.

¿Qué medidas debería tomar mi empleador?

Los empleadores de los operadores del transporte ferroviario deben elaborar un plan de salud y seguridad del COVID-19 para proteger a los empleados, de conformidad con la [guía de los CDC para empresas](#). Usted y sus colegas deben tener acceso a este plan. Su empleador debería:

- Tomar [medidas para ayudar a prevenir la propagación del COVID-19 si se enferma un empleado](#). Alentar activamente a los empleados enfermos a quedarse en casa. Los empleados enfermos no deben regresar al trabajo hasta que cumplan con [los criterios para suspender el aislamiento en casa](#), con el asesoramiento de los proveedores de atención médica y los departamentos de salud estatales y locales.
- Proporcionar información sobre a quién contactar si se enferman los empleados.
- Implementar políticas y prácticas flexibles y favorables de licencia por enfermedad. Considerar elaborar políticas de "licencia por enfermedad de emergencia" sin sanciones, en caso de que algunos empleados o todos no tengan el beneficio de licencia por enfermedad.
- Designar a alguien como responsable para responder a cuestiones relacionadas con el COVID-19. Los empleados deben saber quién es esta persona y cómo contactarla.
- Proporcionar a los empleados información correcta acerca del COVID-19, cómo se propaga y el riesgo de exposición.
- Capacitar a los empleados sobre cómo [lavarse las manos](#) adecuadamente y otras precauciones rutinarias de control de infecciones. Esto ayudará a prevenir la propagación de muchas enfermedades, incluido el COVID-19.
- Proporcionar a los empleados jabón, agua corriente limpia y materiales de secado o desinfectantes de manos con al menos un 60 % de alcohol en sus lugares de trabajo.
- Proporcionarles a los empleados los guantes correspondientes si fuese necesario y capacitarlos sobre cómo usarlos correctamente.
- Proporcionar toallitas desinfectantes desechables para limpiar las superficies que los operadores de transporte ferroviario tocan con más frecuencia. 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 70 % de alcohol, los cuales deben ser apropiados para la superficie. Brindar a los empleados capacitación para su uso según las indicaciones del fabricante.
- Proporcionar a los empleados pañuelos desechables y receptáculos desechables que no requieran contacto con las manos.
- Colocar afiches que recomienden prácticas como [quedarse en casa si están enfermos](#), [cubrirse al toser y estornudar](#) y [lavarse las manos con frecuencia](#) en la entrada del lugar de trabajo y en otras áreas donde estén visibles.
- Contactar a los funcionarios de salud pública locales para establecer una comunicación continua que facilite el acceso a información relevante antes y durante un brote local.
- Cumplir con todas las regulaciones federales y guías de las agencias de salud pública vigentes.

¿Dónde puedo obtener más información?

Manténgase informado. Hable con su empleador, supervisor, representante de su sindicato o con el personal de la agencia a cargo de responder a inquietudes sobre el 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 sobre planificación y respuesta a la enfermedad del coronavirus 2019 www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/guidance-business-response.html
- Sitio web sobre salud y seguridad en el lugar de trabajo del NIOSH: www.cdc.gov/niosh/emres/2019_ncov.html
- Sitio web de los CDC acerca del COVID-19: www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/
- Sitio web de la OSHA acerca del COVID-19: www.osha.gov/SLTC/covid-19/controlprevention.html [🔗](#)
- CDCINFO: 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636) | TTY: 1-888-232-6348 | sitio web: wwwn.cdc.gov/dcs/RequestForm.aspx?lg=es-ES