



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 profesionales en nutrición escolar y los voluntarios de las escuelas acerca del COVID-19

Actualizado el 30 de abril de 2020

La **enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19)** es una enfermedad respiratoria causada por un virus llamado SARS-CoV-2. Los síntomas a menudo incluyen tos o dificultad para respirar, o al menos dos de los siguientes síntomas: fiebre, escalofríos, temblores y escalofríos que no ceden, dolor muscular, dolor de cabeza, dolor de garganta o pérdida reciente del olfato y 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 gotitas respiratorias que se producen 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 profesional en nutrición escolar para protegerme y desacelerar la propagación?

Para los profesionales en nutrición escolar y los voluntarios de las escuelas que se encargan de la preparación de las comidas y/o distribución en una escuela/sitio de distrito escolar u otros entornos públicos, las posibles fuentes de exposición incluyen el contacto cercano con compañeros de trabajo, estudiantes y familias con COVID-19 o llevarse la mano a la nariz, la boca o los ojos después de tocar superficies contaminadas o manipular artículos que tocaron otras personas infectadas por COVID-19. Actualmente no hay evidencia que respalde la transmisión del COVID-19 a través de los alimentos.

- Informe a su supervisor y quédese en casa si tiene [síntomas](#).
- Siga las [medidas recomendadas por los CDC](#) si está enfermo. No debe volver a trabajar hasta que se hayan cumplido los criterios para [suspender 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.
- 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.
- [Limpie](#) y [desinfecte](#) durante todo el día las superficies que se tocan con frecuencia como los mesones de la cocina, las mesas de servicio y cafeterías, las manijas de puertas, los carritos y las bandejas. 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 de comenzar y al finalizar los turnos de trabajo
 - Antes y después de los descansos en el trabajo
 - Después de ir al baño
 - Antes de comer o preparar comidas
 - Antes de ponerse y después de quitarse los guantes desechables al preparar la comida
 - Después de tocar objetos que el personal, los clientes o los visitantes han manipulado, como mesas, bandejas, carritos, estantes, tazas, platos, vasos, cubiertos, utensilios, bolsas, neveras, bolsos y basura
 - Después de sonarse la nariz, toser o estornudar
 - Después de colocarse, tocar o quitarse la cubierta de tela para la cara
- 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 en un cesto de basura y luego lávese las manos.

¿Qué medidas debería tomar mi empleador?

Los empleadores deberían tener un plan de respuesta para el COVID-19 para proteger a sus empleados, conforme con la [Guía interina de los CDC para empresas y empleadores](#). Este plan lo deben compartir con usted y sus compañeros de trabajo. 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](#), in consultation with healthcare providers and [state and local health departments](#).
- Brinde a los empleados información precisa acerca del COVID-19, [cómo se propaga](#) y el riesgo de exposición.
- Tenga en cuenta que algunos empleados pueden correr [mayor riesgo de enfermarse gravemente](#), como los adultos mayores y las personas con afecciones subyacentes graves. 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](#) y otras [medidas preventivas de rutina](#). Esto ayudará a prevenir la propagación de muchas enfermedades, incluido el COVID-19.
- Proporcione a los empleados en su lugar de trabajo el acceso a jabón, agua corriente y materiales para secarse las manos y coloque 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

- Implemente medidas para separar físicamente y aumentar la distancia entre los empleados, voluntarios, compañeros de trabajo, estudiantes y familiares, de la siguiente manera:
 - Planifique los horarios para la preparación de comidas, producción y menús para que los empleados puedan mantener la distancia social recomendada de 6 pies mientras trabajan, siempre que sea posible.
- Use cinta para marcar la distancia de 6 pies en las estaciones de trabajo (cuadros o rayas en el piso) en los sectores de la cocina, el servicio de comida y la entrega de comida donde pueden producirse las interacciones con los estudiantes o sus familias, si es posible.

- Implemente un plan para que se pueda pasar a buscar la comida u ofrecer un [servicio de entrega sin contacto](#) (si es posible) para reducir al mínimo el contacto con los estudiantes y sus familias, cuando sea posible. Cuando no es posible, aliente a los empleados para que usen cubiertas de tela para la cara.
- 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 escuela, en entradas y donde sean claramente visibles.
- Proporcione a los empleados, voluntarios y clientes pañuelos desechables y contenedores de basura que no requieran contacto con las manos.
- Limpie y desinfecte a menudo las superficies que se tocan con frecuencia. Si las superficies están visiblemente sucias, se deben limpiar antes de desinfectar. Para desinfectar, use productos que cumplan 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.
 - Realice una limpieza frecuente en las entradas, cuartos de descanso, áreas de descanso y otras áreas comunes, principalmente las superficies y los objetos que suelen tocar varias personas.
- Proporcione toallitas desinfectantes desechables, limpiadores o rociadores que sean eficaces contra el COVID-19 para que los empleados puedan limpiar las superficies que se tocan con frecuencia, como las áreas de trabajo del servicio de comidas en cocinas, cafeterías, manijas de puertas, mesas y mesones, y en áreas de distribución externa.
- Siga todas las regulaciones locales, estatales y federales, y las directrices de las agencias de salud pública.

Implementar medidas sanitarias en las 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.
- 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).

¿Dónde puedo obtener más información?

Manténgase informado. Hable con su empleador, supervisor o con la persona responsable de dar respuesta a las inquietudes acerca del 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 de la guía interina de los CDC para empresas y empleadores para planificar y responder a la enfermedad del coronavirus 2019 \(COVID-19\)](#)
- [Sitio web de los CDC sobre la limpieza y desinfección de su establecimiento](#)
- [Sitio web de los CDC con preguntas frecuentes para empresas en general sobre el COVID-19](#)
- [Sitio web de los CDC sobre la entrega y recogida de comestibles](#)
- [Sitio web de los CDC sobre los trabajadores de tiendas de alimentos y comestibles](#)
- [Sitio web de temas de salud y seguridad en el lugar de trabajo del NIOSH](#)
- [sitio web de los CDC sobre el COVID-19](#)
- [Sitio web de los CDC sobre escuelas/comunidad y el COVID-19](#)
- [Sitio web de la OSHA acerca del COVID-19](#) [🔗](#)
- [Sitio web de la FDA sobre la seguridad de los alimentos y el COVID-19](#) [🔗](#)
- CDCINFO: 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636) | TTY: 1-888-232-6348 | [sitio web](#)

Esta página fue revisada el 30 de abril de 2020