

¿Qué mascarilla usar según la tarea a desempeñar?

Prevención de COVID-19 en el lugar de trabajo: Cuándo usar protectores faciales y mascarillas de protección respiratoria



División de Seguridad y Salud Ocupacional



www.Lni.wa.gov/Seguridad



1-800-423-7233



Washington State Department of
Labor & Industries

Contenido

Introducción	1
Riesgo ínfimo	2
Riesgo bajo	3
Riesgo medio	4
Riesgo alto	5
Riesgo extremadamente alto	6
Uso y cuidado	7
Discriminación en el lugar de trabajo	
Recursos	

Introducción

Los protectores faciales y las mascarillas son herramientas importantes para prevenir la propagación del coronavirus. Cuando se usan en combinación con el distanciamiento social y barreras físicas, pueden ayudar a proteger a los trabajadores y al público.

Esta publicación explica cuándo los trabajadores deben usar protectores faciales de tela y mascarillas para proteger a otros del coronavirus, y cuándo deben usar mascarillas de protección respiratoria para protegerse a sí mismos.

Esta información complementa las pautas técnicas de las *Consideraciones para los empleadores respecto al peligro del coronavirus en Washington (a excepción de hospitales o clínicas)* que se emitieron en mayo de 2020 y están disponible en línea en www.Lni.wa.gov/agency/outreach/novel-coronavirus-outbreak-covid-19-resources.

Ambos documentos establecen el nivel mínimo de protección facial requerido en caso de no existir otras medidas factibles para prevenir la propagación del virus.

La información en este documento no se aplica a trabajadores que estén bajo tratamiento activo por COVID-19 en hospitales y clínicas. Esos trabajadores deben seguir las pautas de los Centros de Control y Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) para la selección de mascarillas de protección respiratoria y otros equipos de protección personal (personal protective equipment, PPE). Para obtener más información, visite www.cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/hcp/index.html.

¿Por qué se debe usar protector facial, mascarilla o mascarilla de protección respiratoria?

Es posible que le pidan que use protector facial, mascarilla o mascarilla de protección respiratoria en el trabajo para disminuir el riesgo de propagación del coronavirus.

El virus se puede propagar en el aire mediante pequeñas partículas de saliva cuando una persona infectada habla, tose, o estornuda. Muchas personas infectadas no tienen síntomas evidentes (asintomáticos), pero pueden propagar el virus a otros sin saberlo.

Los protectores faciales de tela ayudan a evitar que las partículas que usted exhala se liberen en el aire, pero no filtran efectivamente las partículas de otras personas que ya se encuentran en el aire.

Las mascarillas, por lo general, brindan más protección que los protectores faciales de tela.

Las mascarillas de protección respiratoria ofrecen un nivel de protección más alto que los protectores faciales y las mascarillas porque también evitan que quienes los usan inhalen las partículas que hay en el aire.

Los tres artículos brindan protección cuando una persona tose o estornuda cerca de usted, los que tienen la aprobación de la Administración de Alimentos y Medicamentos (Food and Drug Administration, FDA) de los Estados Unidos brindan mayor protección contra la tos y los estornudos.

¿Es menos importante el distanciamiento social si uso un protector facial?

No. Los protectores faciales, las mascarillas y las mascarillas de protección respiratoria no reemplazan el distanciamiento social. Además de permanecer a seis pies (dos metros) de distancia de otras personas, debe lavarse las manos con frecuencia y/o desinfectar las superficies y herramientas y seguir otras medidas fundamentales de seguridad requeridas por el Departamento de Labor e Industrias (L&I) de Washington (www.Lni.wa.gov/safety-health/safety-topics/topics/coronavirus#requirements-and-policies) y las pautas del gobernador (www.governor.wa.gov/issues/issues/covid-19-resources/covid-19-reopening-guidance-businesses-and-workers) para mantenerse a salvo del coronavirus.

Riesgo ínfimo

En algunas circunstancias, es posible que se requiera el uso de protectores faciales de tela cuando el riesgo de transmisión es "ínfimo" (muy bajo).

Por ejemplo, usted no necesita usar un protector facial si trabaja o viaja solo. Sin embargo, debe usar un protector facial de tela si trabaja al aire libre o en un edificio, alrededor, pero separado de varias otras personas, y solo necesita pasar a una distancia de seis pies o dos metros de ellas, una o dos veces al día.

Ejemplos de trabajos con riesgo ínfimo:

- teletrabajadores que trabajan en oficinas para una sola persona con una puerta
- pequeñas cuadrillas de jardineros de tres o cuatro trabajadores que viajan solos y trabajan al aire libre separados uno del otro todo el día
- operador de una grúa que trabaja solo y en una cabina cerrada
- repartidores que no tienen interacción cara a cara con otras personas cuando recogen o entregan paquetes



Este es un protector facial reutilizable hecho en casa para usar en situaciones de riesgo ínfimo o bajo. Proporciona algo de protección cuando una persona tose o estornuda cerca de usted.

Esta foto sin alterar proporcionada por el autor Doc James, <https://commons.wikimedia.org/wiki/File:HomemadeFacemask.jpg>

Riesgo bajo

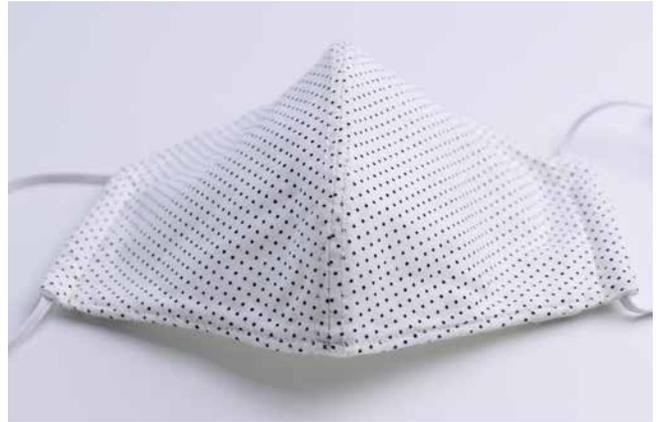
Cuando el riesgo de transmisión es bajo, se requiere el uso de un protector facial de tela reutilizable.

El riesgo de transmisión es bajo cuando trabaja o viaja con otros y permanece al menos a seis pies o dos metros de distancia, excepto por el paso de otras personas por lapsos cortos varias veces al día.

El riesgo también se considera bajo cuando uno o dos trabajadores proporcionan servicios personales a clientes sanos que también usan protectores faciales de tela.

Ejemplos de lugares de trabajo con riesgo bajo y trabajos con actividades de riesgo bajo:

- instalaciones pequeñas de fabricación que están dispuestas para mantener a los trabajadores separados mientras operan maquinarias y realizan otras tareas
- personal de mantenimiento que trabaja fuera del horario de atención y no realiza la limpieza después de que se confirma un caso de COVID-19
- uno o dos trabajadores sanos en una sala que ofrecen servicio de peluquería u otros servicios personales a clientes que también usan un protector facial
- meseros de restaurantes y cafeterías con servicio para llevar únicamente
- mecánicos que trabajan en un vehículo en un taller de reparaciones



Este es un protector facial reutilizable hecho en casa para usar en situaciones de riesgo ínfimo o bajo. Proporciona algo de protección cuando una persona tose o estornuda cerca de usted.

Riesgo medio

Cuando el riesgo de transmisión es medio, se requiere el uso de mascarillas desechables. Entre los ejemplos de mascarillas desechables se incluyen las mascarillas para polvo que se usan para la práctica de pasatiempos, pero que no están aprobadas por el Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional (NIOSH); las mascarillas quirúrgicas aprobadas por la FDA; y las mascarillas como las KN90 o KN95 aprobadas en otros países.

El riesgo de transmisión se considera medio cuando usted permanece al menos a seis pies o dos metros de distancia de otras personas, excepto cuando varias veces a lo largo del día, se rompe la distancia de seis pies o dos metros durante varios minutos y las medidas de prevención, como las barreras físicas, no son factibles.

El riesgo también se considera medio cuando de tres a seis personas trabajan en una sala proporcionando servicios personales a clientes sanos que usan un protector facial de tela.

Ejemplos de trabajos y actividades de riesgo medio:

- tripulaciones de pesca comercial
- trabajadores de campo que son transportados a una plantación cercana
- reposidores en tiendas de comestibles que trabajan durante el horario de atención cerca de los clientes
- manicuristas que trabajan con clientes que usan protectores faciales de tela
- trabajadores de cocina de restaurantes
- operadores de vehículos de transporte que recogen solo a pasajeros con mascarilla
- operadores de tránsito



Esta es una mascarilla desechable no aprobada por NIOSH para usar en situaciones de riesgo medio. Usted la usa para protegerse y proteger a otros de las partículas de saliva en el aire y ofrece algo de protección cuando una persona tose o estornuda cerca de usted. Su empleador le informará sobre el uso y cuidado correctos de esta mascarilla.

*Esta foto sin alterar proporcionada por el autor byrev,
https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Cone-88240_1920.jpg*

Riesgo alto

Cuando el riesgo de transmisión es alto, se requiere el uso de mascarillas de protección respiratoria.

Las mascarillas de protección respiratoria para actividades de alto riesgo deben estar aprobadas por NIOSH (o por un organismo de aprobación equivalente fuera de los Estados Unidos). Entre los ejemplos se incluyen: mascarillas de protección respiratoria elastoméricas (similar al caucho) de media cara o cara completa con cartuchos, mascarillas de protección respiratoria purificadoras de aire forzado (powered-air purifying respirator, PAPR) con ajuste apretado o suelto con cartuchos para partículas, y máscaras filtrantes N-, R- o P-95 a P100 (cuando el suministro lo permite).

El riesgo de transmisión se considera alto cuando usted trabaja o viaja a tres pies de distancia o un metro de los demás durante más de 10 minutos en una hora, varias veces al día y el uso de otras medidas de prevención no es factible.

El riesgo se considera alto cuando:

- limpia y desinfecta áreas recientemente ocupadas por una persona con COVID-19 confirmado.
- proporciona servicios en residencias de clientes con COVID-19 confirmado.
- realiza procedimientos que generan la aerosolización de saliva, mucosidad, o secreciones de los ojos; o que fuerzan o aumentan la respiración, tos, estornudos o bostezos.

Ejemplos de actividades de alto riesgo:

- trabajar en una sala pequeña con varias personas, en espacios confinados, vehículos u otros espacios pequeños donde las partículas de saliva se pueden acumular en el aire
- usar un escarificador ultrasónico o una jeringa de aire y agua en clientes en un consultorio dental
- administrar medicamentos a través de nebulizadores



Esta es una mascarilla de protección respiratoria elastomérica de media cara con cartuchos reutilizables aprobado por NIOSH. Úsela en situaciones de alto riesgo para protegerse de las partículas de saliva en el aire. También ofrece algo de protección cuando una persona tose o estornuda cerca de usted.

Esta foto sin alterar proporcionada por el autor Haragayato, https://commons.wikimedia.org/wiki/File:HEPA_half-face_respirator.jpg

- realizar espirometrías o capacitar a los clientes sobre ejercicios de respiración profunda o forzada
- proporcionar servicio de mantenimiento a domicilio o servicios de eutanasia para mascotas a un cliente que usa una mascarilla y que es un caso confirmado o posible de COVID-19

Ejemplos de empleos de alto riesgo:

- personal de mantenimiento que realiza la limpieza después de que se confirma un caso de COVID-19
- dentistas e higienistas dentales
- servicios funerarios
- veterinarios que proveen servicios de eutanasia para mascotas a domicilio

Riesgo extremadamente alto

Cuando el riesgo de transmisión es extremadamente alto, debe usar mascarillas de protección respiratoria N-95, mascarillas de protección respiratoria elastoméricas de media cara o cara completa con cartuchos, o mascarillas de protección respiratoria purificadoras de aire motorizados (PAPR) con cartuchos aprobadas por NIOSH; mascarillas quirúrgicas o N-95 aprobadas por la FDA; u otras mascarillas de protección respiratoria con aprobación equivalente a la de NIOSH.

También debe usar equipo de protección personal (PPE) que incluya:

- gafas o careta facial para proteger los ojos o la cara durante una interacción en persona.
- mascarillas quirúrgicas o de otro tipo (según lo permita el suministro) para que use el cliente, según sea factible, mientras se realicen tareas cara a cara tanto como sea posible, mientras usted esté presente.

El riesgo de transmisión es extremadamente alto cuando trabaja en centros residenciales que no sean clínicas ni hospitales a seis pies o dos metros de distancia de personas con COVID-19. Es posible que usted tenga contacto con las lágrimas, la mucosidad o saliva despedida o expulsada que pueden contener el coronavirus.

El riesgo de transmisión es extremadamente alto cuando su trabajo implica contacto directo con la boca, nariz, o los ojos de otra persona, aun cuando parezca estar sana o asintomática.

Ejemplos de empleos de riesgo extremadamente alto:

- técnicos de emergencias médicas (Emergency Medical Technician, EMT)
- trabajadores de centro de atención a largo plazo que atienden clientes enfermos con COVID-19
- terapeutas de terapia ocupacional o física que brindan tratamiento a clientes en cuarentena

Ejemplos de tareas de riesgo extremadamente alto:

- realizar exámenes de la vista o tonometría
- hacer hisopados en boca o nariz en estaciones de realización de pruebas



Esta es una mascarilla de protección respiratoria filtrante N-95 aprobada por NIOSH. Use esta mascarilla o una de mayor protección en situaciones de alto riesgo o de riesgo extremadamente alto para protegerse de las partículas de saliva que están en el aire. Esta mascarilla también brinda algo de protección cuando una persona tose o estornuda cerca de usted, pero no es resistente a los líquidos como lo es una mascarilla de protección respiratoria N95 o una mascarilla quirúrgica aprobadas por la FDA.

Esta foto sin alterar proporcionada por el autor Banej, https://commons.wikimedia.org/wiki/File:3M_N95_Part particulate_Respirator.JPG

Uso y cuidado

Cuando se requiera el uso de mascarillas de protección respiratoria, su empleador deberá proporcionar mascarillas de protección respiratoria aprobadas por NIOSH (o una aprobación equivalente de un país que no sea los Estados Unidos) y cumplir los requisitos para garantizar que usted reciba una evaluación médica, una prueba de ajuste, capacitación, mantenimiento, almacenamiento, y otras disposiciones necesarias, según lo exige la Respirators Rule (Regla de mascarillas de protección respiratoria) en el Capítulo 296-842 del Código Administrativo de Washington (Washington Administrative Code, WAC) (www.Lni.wa.gov/safety-health/safety-rules/rules-by-chapter/?chapter=842) para garantizar la protección efectiva de su mascarilla de protección respiratoria.

Si usted debe usar una mascarilla de protección respiratoria N95 u otra con ajuste apretado, tiene que estar correctamente rasurado para que la mascarilla de protección respiratoria logre sellarse a la cara de manera confiable. Los PAPR con capucha de ajuste holgado no requieren pruebas de ajuste y pueden ser una alternativa para los trabajadores con barba.

Discriminación en el lugar de trabajo

Es contra la ley que cualquier empleador despida, degrade, o tome otro tipo de represalias contra un trabajador de quien se cree que está ejerciendo sus derechos a la seguridad y la salud. Entre los derechos de los trabajadores se incluyen manifestar al empleador preocupaciones de salud y seguridad, participar en actividades sindicales relativas a la seguridad y la salud, presentar un reclamo de seguridad y salud o participar en una investigación de la División de Seguridad y Salud Ocupacional (Division of Occupational Safety and Health, DOSH) de L&I. Los trabajadores tienen 30 días para presentar una queja ante DOSH o la Administración para la Seguridad y Salud Ocupacional (Occupational Safety & Health Administration, (OSHA). www.Lni.wa.gov/workers-rights/workplace-complaints/discrimination-in-the-workplace.

Recursos

Llame a un consultor cerca de usted al 1-800-547-8367 o envíe un correo electrónico a DOSHConsultation@Lni.wa.gov sin costo, para obtener ayuda confidencial, visite www.enespanol.Lni.wa.gov/Spanish/Safety/Consultation.

El sitio web sobre coronavirus de DOSH (www.Lni.wa.gov/safety-health/safety-topics/topics/coronavirus) incluye recursos de los CDC y la OSHA.

Washington State Department of Health (Departamento de Salud del estado de Washington): www.doh.wa.gov/Emergencies/Coronavirus.

A petición del cliente, hay ayuda disponible para personas que hablan otros idiomas y otros formatos alternos de comunicación para personas con discapacidades. Llame al 1-800-547-8367. Usuarios de dispositivos de telecomunicaciones para sordos (TDD, por su sigla en inglés) llamen al 711. L&I es un empleador con igualdad de oportunidades.

PUBLICACIÓN F414-168-999 [06-2020]