ARTE POR CECE CARPIO

GUÍA DE SALUD PÚBLICA - ORGANIZANDO EN LOS TIEMPOS DEL COVID

Reconocimientos

Este documento fue creado por Sophie Simon-Ortiz, MPH (Human Impact Partners - HIP, como parte de la iniciativa de despertar conciencia de salud pública) y Mia Herndon, L.Ac (Alianza Derecho a la Ciudad/Hogares para Todxs) con consultas médicas expertas de Juliana Morris, MD y Damon Francis, MD. Gracias a todes por su generosidad, ojo clínico y contribuciones cuidadosas. Un agradecimiento especial a les artistas Cece Carpio y Melanie Cervantes por permitirnos el uso de su trabajo en este documento.

Descargo médico:

Este es un documento vivo actualizado según surge información nueva sobre el COVID-19. Por favor verifica este enlace para las actualizaciones más recientes. Este documento no es un substituto a consejos médicos directos. Por favor, consulta con tu proveedor de salud si estás experimentando síntomas o has estado expueste.

Contenido de la guía

Perspectiva general & factores de riesgo: COVID-19

Mejores prácticas para protegerte - directrices generales

Protestas & Acciones

Reuniones & participación de les miembros

Espacios de oficina

El trazado de contactos

HUMANIMPACT.ORG/ORGANIZINGDURINGCOVID

HUMAN IMPACT PARTNERS

RIGHT TO THE CITY

Perspectiva general & factores de riesgo : COVID-19

Hay muchas formas de protegerte, a ti, a tu familia y a las comunidades, contra contraer el COVID-19. Aunque nada garantiza cero riesgo de transmisión, si se practican consistente y colectivamente, estas prácticas minimizarán los riesgos para todes, especialmente para les más vulnerables a los impactos del virus y controlarán la propagación del virus dentro de nuestras comunidades.

También reconocemos que la capacidad de practicar las guías de seguridad delineadas depende mucho de los contextos personales que podrían prevenir o dificultar su práctica (por ejemplo, les trabajadores esenciales en condiciones de trabajo peligrosas, las personas en prisiones/cárceles/centros de detención). Por esto continuamos luchando como practicantes de la salud pública, colectivamente, al lado de nuestres asociades en el movimiento para eliminar todas las barreras a la salud; y por qué vemos toda nuestra labor colectiva por la justicia como trabajo de salud pública.

¿Qué es el COVID-19?

La enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19) es causada por el virus SARS-CoV-2, un virus nuevo que afecta primordialmente el sistema respiratorio. En diciembre del 2019, el virus comenzó a circular entre les humanes. Los síntomas pueden aparecer de 2-14 días después de estar expueste. Los síntomas más comunes son:

Tos - Fiebre - Estar corte de respiración -
Dolor de garganta - Dolores musculares - Diarrea -
Pérdida del gusto o del olfato - Escalofríos

¿Cómo se contrae el COVID-19?

La forma principal de contraer el COVID-19 es a través de la exposición a gotitas respiratorias o partículas aerosolizadas remanentes en el aire provenientes de una persona infectada con el virus, producidas cuando esta tose, estornuda o habla.

- Estas gotitas pueden caer en las bocas o narices de las personas que están cerca o posiblemente ser inhaladas dentro de los pulmones.
- El virus se propaga fácilmente de persona-a-persona, especialmente entre personas que están cerca unas de otras (dentro de los 6 pies de distancia).
- El COVID-19 puede ser propagado por personas que no tienen síntomas.

El COVID-19 también se puede contraer tocando superficies u objetos infectados, aunque se cree que esto es menos común.

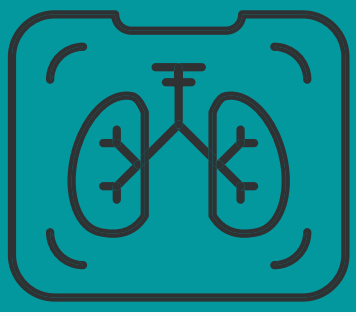
- Puede ser posible que una persona se contagie de COVID-19 tocando una superficie u objeto infectado con el virus

"Continuamos luchando como practicantes de la salud pública, colectivamente, al lado de nuestres asociades en el movimiento para eliminar todas las barreras a la salud; y por qué vemos toda nuestra labor colectiva por la justicia como trabajo de salud pública".

si luego se toca su propia boca, nariz o posiblemente, sus ojos.
- El virus se puede propagar a través de partículas aerosolizadas que pueden permanecer en el aire por más tiempo que las gotitas y extenderse por distancias más largas. Esto es un área que se está investigando.

Factores de riesgo

Cualquiera puede tener síntomas de leves a severos o no tener ningún síntoma (llamado “asintomátique”). La investigación continúa demostrando que las personas mayores o con condiciones de salud crónicas, incluyendo diabetes, hipertensión, enfermedades cardiacas y asma severa, pueden estar a mayor riesgo de desarrollar síntomas más severos del COVID-19. Las comunidades negra, latinx e indígena continúan experimentando los peores resultados relacionados con el virus, incluyendo tasas más altas de hospitalización y muerte. Esto, por supuesto, no se debe a ninguna característica o comportamiento de ninguna persona individual dentro de estas comunidades más impactadas, sino que es el resultado de siglos de injusticias, desinversión en salud pública y acceso injusto a recursos de salud que apoyan la salud (por ejemplo vivienda estable y segura que no sea una jaula, protecciones de seguridad en el trabajo, aire, tierra y agua seguros, etc.). Estas injusticias resultan en lo que la salud pública llama “disparidades de salud” que ya hemos visto en una amplia gama de condiciones de salud que desproporcionadamente afectan a las personas negras, indígenas y a otras personas de color, personas de la clase trabajadora, personas discapacitadas, personas LGBTQI+ y a otras personas y comunidades sistemáticamente marginadas.



El COVID-19, vergonzosamente, se está experimentando de la misma manera.

Emergencias de salud pública como el COVID-19 han aumentado históricamente la xenofobia, el chivo expiatorio y otros enfoques racistas en los Estados Unidos, que continuamos viendo hoy día cuando se le echa la culpa por la pandemia y se focaliza a las personas de ascendencia asiática o de las islas del pacífico en los Estados Unidos y en la cooptación flagrante de la crisis para cerrarle nuestras fronteras a nueves inmigrantes y desmantelar el asilo.

Mientras continuamos practicando la reducción de riesgos en respuesta al COVID-19 a corto plazo, las prácticas continuas de salud pública para terminar con estas disparidades en el daño significa continuar nuestra interminable labor de centrar prácticas antirracistas y transformativas en cada faceta de nuestras vidas y seguir luchando por cambios fundamentales en cada sistema y estructura que ha perpetuado las inequidades de salud por siglos en los Estados Unidos y el mundo.

Mejores prácticas para protegerte - directrices generales

Ahora mismo, no se conoce ninguna forma de prevención, pero se están desarrollando y probando vacunas (que probablemente no estén listas para ser distribuidas hasta pasados unos cuantos meses). ¡Hasta entonces, el distanciamiento físico y las medidas de sanidad son una NECESIDAD!

- **Limita la exposición lo más posible** distanciándote físicamente, evitando tocar superficies, evitando tocarte la cara y lavándote las manos a menudo.
- **Evita las 3 “C 's”: evita lugares cerrados, cubiertos y concurridos para evitar exponerte al virus.**
- **Usa una máscara -¡adentro y afuera!** Las máscaras están diseñadas para coger el virus cuando sale de la boca o nariz de una persona. La

mejor manera de prevenir la exposición es usar una máscara u otra cubierta de tela para tu cara cada vez que estés cerca de alguien con quien no vivas -- estés adentro o afuera. Si todo el mundo usa una máscara, se reduce la probabilidad de que te expongas al virus, o de que te expongas a una dosis tan fuerte que te cause una infección.

- **Las mejores prácticas para el uso de una máscara** incluyen:
  - No te bajes la máscara para hablar
  - No toques tu máscara mientras la tienes puesta con manos sin lavar
  - Lávate las manos o usa desinfectante de manos antes de ponerte o quitarte la máscara

- **Mantente al menos a 6 pies de distancia** de las personas con quienes no vives
  - Una distancia de 6 pies baja el riesgo de que las gotitas del virus te lleguen a ti o a otres
  - Te protege a ti Y a les demás
    - Tú puedes tener el virus sin saberlo
    - Alrededor de 1 de cada 4 personas que tiene el virus no tiene síntomas
- Si te reúnes con personas con las que no vives, asegúrate de **reunirte afuera** para lograr el mayor flujo de aire y espacio y como quiera, usa una máscara.
- **Lávate las manos** con agua y jabón (o usa desinfectante de manos)
  - Cada vez que regreses a casa del supermercado, citas médicas, etc.
  - Cada vez que estornudes, tosas o te soples la nariz.
  - Cada vez que toques objetos o superficies que otres puedan haber tocado,como

"Asegúrate de reunirte afuera para lograr el mayor flujo de aire y espacio y como quiera, usa una máscara".

manillas de puertas, bombas de gasolina, equipo de trabajo compartido, cajas de comida para llevar, etc.

- **¿Cuál es la mejor forma de lavarte las manos?**
  - Lávatelas por por lo menos 20 segundos (tiempo suficiente para cantar "cumpleaños feliz" dos veces).
  - Lávate la parte de atrás de tus manos, entre los dedos y debajo de las uñas.
  - **Agua y jabón es lo mejor**. Si no tienes acceso a agua y jabón pues usar desinfectante de manos que contenga **al menos 60% alcohol.**

Otras cosas que puedes hacer para protegerte del COVID:

- Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca sin lavarte las manos.
- Cuando tosas o estornudes, cúbrete la nariz y la boca con un pañuelo desechable o usa tu codo.
- Evita tocar superficies en lugares públicos, como manillas de puertas, pasamanos, etc. Trata de cubrir tu mano con tu manga o usa tu codo en vez de la mano.
- Si has tocado superficies con tu ropa o has estado en lugares con mucha gente, cámbiate de ropa en cuanto llegues a tu casa y ponlas con tu ropa sucia sin que toque otras superficies limpias en tu casa. Idealmente, dúchate en cuanto llegues a tu casa.
- Limpia/desinfecta objetos y superficies que

"Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca sin lavarte las manos".

se tocan regularmente (en tu casa y en espacios compartidos)
  - El COVID puede vivir en superficies de 24 a 48 horas, más tiempo en superficies duras. Por ejemplo, se ha probado que el COVID vive más tiempo en el plástico y el metal, que en la tela.
- Si preparas materiales para miembros de la comunidad (como por ejemplo, ayuda mutua), la mejor práctica es empacar los materiales con 72 horas de antelación y no tocarlos más hasta que se compartan.
- Compartir/entregar "sin contacto" es lo ideal (por ejemplo, dejando los materiales en el balcón)
- No se recomienda repartir volantes u otros materiales impresos que tengan que pasar de mano en mano.
- **¿Cuál es la mejor manera de usar guantes?**
  - Los guantes pueden ser útiles en algunas situaciones, pero solo si se usan correctamente, ya que los guantes pueden atrapar y transferir gérmenes al igual que tus manos.
  - Si decides usar guantes, desinfecta o lava tus manos antes de ponértelos y después de quitártelos.
  - Cuando tienes guantes puestos y tocas una superficie que podría estar contaminada con COVID-19, asegúrate de quitarte los guantes antes de tocar otras superficies u objetos, especialmente antes de tocarte la cara, de usar tu teléfono, buscar en tu cartera o bulto, etc.
  - Si usas guantes cuando vas al mercado, usas transportación pública o en tu trabajo, puedes considerar dejártelos puestos todo el tiempo, pero trata de limitar la cantidad de cosas que tocas y asegúrate de quitártelos antes de tocarte la cara, de comer o de tocar artículos personales.
  - Si accidentalmente tocas un artículo personal, como tu celular, con un guante contaminado, quítate los guantes, lávate las manos, desinfecta el objeto y lávate las manos de nuevo.

"Los guantes pueden ser útiles en algunas situaciones, pero solo si se usan correctamente, ya que los guantes pueden atrapar y transferir gérmenes al igual que tus manos".

- **Cómo quitarte los guantes de forma segura:**
  - Agarra la parte de afuera de un guante en la muñeca cuidadosamente sin tocar tu piel.
  - Despega el guante de tu mano alejándolo de tu cuerpo, dejándolo de adentro hacia afuera.
  - Aguanta el guante que te quitaste con tu otra mano enguantada.

- Quítate el segundo guante poniendo tus dedos dentro del guante en tu muñeca.
- Vira el segundo guante al revés mientras te lo quitas alejándolo de tu cuerpo, dejando el primer guante dentro del segundo.
- Echa los guantes en la basura inmediatamente. (No los dejes en el estacionamiento fuera de tu vehículo ni los trates de usar de nuevo.)
- Lávate las manos o usa desinfectante de manos en cuanto te quites los guantes.

Otras cosas que puedes hacer que apoyan significativamente tu salud y tu capacidad para luchar contra la enfermedad:

- Duerme bien y prioriza tu autocuidado. El dormir es crítico para una función inmunológica óptima.
- Come comida alta en nutrientes y prioriza una dieta basada en comidas completas. Tu dieta provee los bloques que utiliza tu sistema inmunológico para luchar con las enfermedades.
- Mantente hidratade. El agua es la base de nuestra salud. El agua limpia/filtrada consumida regularmente mantiene nuestro sistema completo funcionando óptimamente y esto incluye nuestro sistema inmunológico.
- Toma precauciones y prepárate, y trata de mantenerte calmade. Un brote puede ser inquietante, pero hay mucho que podemos hacer para prevenir su propagación. El estrés prolongado inhibe la función inmunológica, así que ya sea temor al virus o exceso de estrés en el hogar o el trabajo, haz lo que puedas para darle a tu sistema un descanso para que se restaure.
- El ejercicio, la auto-acupresión, suplementos nutricionales y herbales recomendados por tu profesional médico, qigong/tai chi, yoga, meditación, o lo que sea que utilices para relajarte deben tomar prioridad ahora. Estos no son lujos. Cuídate. Hay recursos adicionales de salud mental y herbales en la lista de recursos.

Recursos adicionales

- Guía de resiliencia herbal preparada para el Colegio Sitting Bull con directrices sobre el uso de suplementos herbales para apoyar la función inmunológica. Esto no reemplaza los consejos de tu proveedor de servicios de salud.
- Aquí hay algunos consejitos sobre cómo manejar la ansiedad asociada con el coronavirus. Si has batallando con ansiedad u otras preocupaciones de salud mental en estos momentos, por favor, comunícate con tu proveedor de servicios de salud.

PROTÉJASE A SÍ MISMO Y A LOS DEMÁS

LAVE SUS MANOS CON FRECUENCIA

Asegúrese de lavarse las manos, incluyendo la parte posterior y debajo de las uñas, durante 20 segundos. O use desinfectante para manos a base de alcohol.

TOSA O ESTORNUDE CUBRIÉNDOSE LA BOCA CON EL, ÁNGULO INTERIOR DEL CODO

No estornude en su mano. Si usa pañuelos, desécheios de inmediato.

NO TOQUE SU CARA

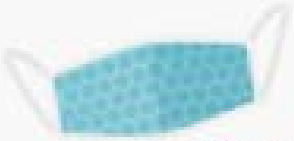
No toque su cara, ojos, nariz o boca si sus manos no están lavadas.

LIMPIE LAS SUPERFICIES CON REGULARIDAD

Limpie las superficies de uso común como teléfonos, computadoras, escritorios, mostradores, gabinetes y manijas.

QUÉDESE EN CASA SI ESTÁ ENFERMO

Cuídese. Si se siente enfermo, quédese en casa.



UTILICE UNA MÁSCARA DE TELA EN PÚBLICO

Los CDC recomienda usar una mascara de tela en entornos públicos dónde las medidas de distanciamiento social son difíciles de mantener (por ejemplo, supermercados y farmacias).

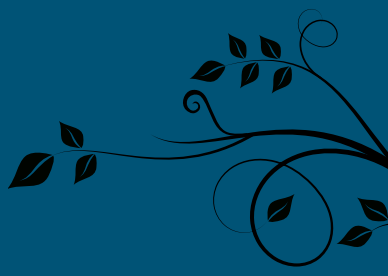
PREVENGA LA GRIPE, VACÚNESE

Asegúrese de recibir su vacuna contra la gripe tan pronto como sea posible.

¿Preguntas? Contáctenos.

Llame al 2-1-1 o al 7-1-1 si tiene problemas de audicióno o dphcall@delaware.gov

DELAWARE HEALTH AND SOCIAL SERVICES



Protestas & Acciones

"Si las personas entendieran que el racismo y todas las desigualdades sociales, políticas y económicas que el racismo crea, al fin y al cabo afectan la salud del pueblo, verían las protestas como una intervención profunda por la salud pública, ya que nos permiten finalmente abordar y terminar con la desigualdad." - Dr. Rhea Boyd, Pediatra (enTIME)

La evidencia continua demuestra que las protestas de las semanas recientes no han contribuido a mayores tasas en la transmisión del COVID-19. Muches expertes en salud pública e instituciones han apoyado públicamente las protestas continuas como algo justo y necesario y tan relacionadas a la protección de la salud pública como el tomar precauciones para protegerse del COVID-19. Dicho eso, hay varias prácticas y precauciones que seguir cuando sales a protestar.

Mejores prácticas para cuando protestas

Si tienes síntomas o has estado expueste recientemente a alguien con COVID-19: no participes en protestas comunitarias si te sientes enfermo, tienes síntomas respiratorios activos como tos o fiebre, o si te sientes corte de respiración (u otros síntomas del COVID-19), o si recientemente (dentro de los últimos 14 días) has estado en contacto con alguien que ha sido confirmado de tener COVID-19.

Si no tienes síntomas de COVID-19 y piensas asistir a una protesta:

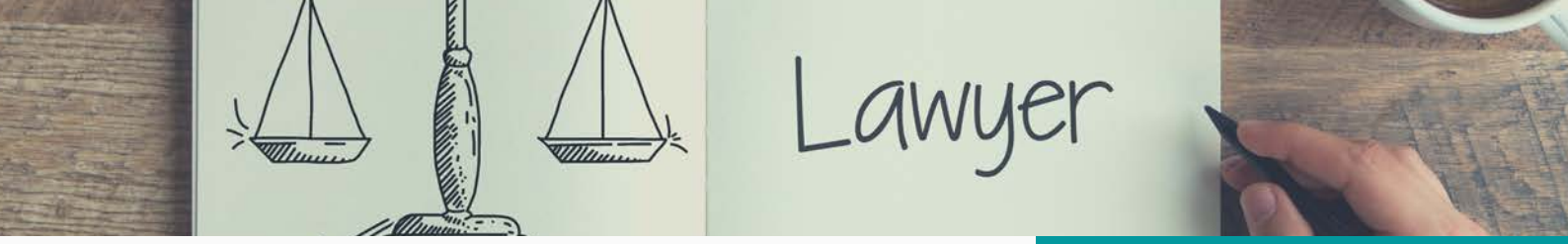
- **Usa una máscara** u otra cubierta facial que te cubra completamente la nariz y la boca. Para protección adicional, considera ponerte dos máscaras.
- **Protección para los ojos:** La protección para los ojos provee protección adicional (úsala además de la máscara). Las antiparras o un protector facial completo te protegen de la exposición al virus y al gas lacrimógeno (para el gas lacrimógeno, las antiparras selladas son la mejor opción). Si hay una posibilidad de que haya gas lacrimógeno, evita usar lentes de contacto ya que estos atrapan el gas.
- Trae **desinfectante de manos** y úsalo frecuentemente.
- **Evita compartir** bebidas, cargar las pancartas de otres y tocar objetos que otres han tocado.
- **Trae tu propia agua** (si posible, trae extra para evitar el agotamiento por calor) y comida.
- **Mantén 6 pies de distancia** cuando sea posible.

- Si la protesta incluye acción directa donde quieres estar alineado o en una formación más cerrada (por ejemplo, bloqueando una entrada o estructura), considera mantener la conección a través de una barrera/objetos que se conecten o materiales (por ejemplo, agarrando una soga compartida, tubos de embalaje, etc.) para mantener cierta distancia.Considera también alternar la dirección hacia la miren las personas cuando estén en lugares cerrados.

- Trata de evitar actividades que incluyan gritar o cantar cerca de otres.
  - Considera traer tambores, panderetas u otros instrumentos que hagan ruido.
  - Si necesitan consignas o llamadas para la acción
    - Usa un altoparlante u otro amplificador de sonido para evitar gritar
    - Cualquiera que vaya a tocar el sistema de sonido debe usar guantes desechables
    - Desinfecta el altoparlante entre cada uso
- **Evita pararte cerca de personas que no tengan máscaras u otras cubiertas faciales puestas** si es posible.
- **Cuando llegues a casa** (de cualquier lugar concurrido, incluyendo una acción) cámbiate de ropa y dúchate inmediatamente, si es posible. Si puedes, ten un espacio afuera o lo más cerca posible de la entrada, donde puedas quitarte la ropa sucia para evitar entrarla a tu casa.
- **Monitoréate durante 14 días**: Después de asistir a una protesta, monitoréate para síntomas del COVID-19. Si tienes síntomas, aíslate en tu casa y hazte la prueba cuanto antes.
- **Si estás en más alto riesgo** de síntomas más severos del COVID-19 o vives con alguien que lo está, evalúa tu riesgo y considera apoyar la acción de otra manera (coordinando preparativos, proveyendo comunicación desde afuera durante la acción, etc.)

Yendo a y regresando de la protesta

- Cuando sea posible, anima a las personas a ir solas o solo con miembros de su hogar
- Si las personas tienen que manejar con otres en un vehículo privado o compartido, sigue las directrices anteriores (máscaras, desinfectante de manos, dejar las ventanas abiertas, etc.)



- Si tienes que usar transportación pública, siempre usa cubiertas faciales y usa desinfectante de manos después de tocar superficies (o considera usar un pañuelo desechable que puedas botar inmediatamente), entra por la puerta posterior y mantén al menos 6 pies de distancia entre les otres pasajeres, le conductore/el personal y tú.

El rol del estado - Minimizando el daño a través del cuidado colectivo y la ayuda mutua

El factor menos predecible en el escenario de una protesta son les actores del estado (por ejemplo, la policía, les oficiales carcelaries), quienes, además del daño violento que promulgan en virtud de sus roles, han mostrado que no siguen las mejores prácticas de salud con respecto al COVID-19 (por ejemplo, no usan máscaras, no mantienen el distanciamiento apropiado).

Contacto con las fuerzas policiales

En caso de un arresto:

- Si hay cualquier posibilidad de arrestos durante la acción, escribe con un marcador permanente (Sharpie) en tu brazo o en otra área cubierta el número de la línea de crisis legal de tu zona. En muchas ciudades en los Estados Unidos, el Gremio Nacional de Abogades es la mejor opción para apoyo con encarcelamiento por protestar y defensa más adelante (si fuera necesario). Lista de los números de la línea de crisis del Gremio Nacional de Abogades a través de los EEUU.
- Muchas otras redes de apoyo legal comunitario y ayuda mutua también asumen este rol. Trata de coordinar un plan de acción y de apoyo legal antes de la protesta.

"Trata de coordinar un plan de acción y de apoyo legal antes de la protesta".

- Muchas otras redes de apoyo legal comunitario y ayuda mutua también asumen este rol. Trata de coordinar un plan de acción y de apoyo legal antes de la protesta.
- En caso de un arresto, la mejor protección contra el COVID es hacer lo que esté a tu alcance para minimizar el tiempo en custodia o detención y limitar la exposición a lugares encerrados.

La información anterior ha sido adaptada de los siguientes recursos detallados:

- Universidad de Washington Medicina: Cómo protesta de forma segura durante la pandemia del COVID-19
- Movimiento pro Vidas Negras: Protocolo para reducir el riesgo/daño a la salud pública durante las protestas
- Las Vidas Negras Importan - capítulo de Seattle y el Condado de King: Guía de seguridad para el protestante
- La Asociación de Enfermeres de California/Enfermeres Unides Nacional (video): Directrices para protestar
- Guías de salud Hesperian: Covid-19: Protecciones de salud y seguridad para protestas

Reuniones & participación de les miembros

Reuniones

- **Lo mejor** es maximizar las reuniones virtuales/remotas cuando sea posible (zoom, llamadas, textos, etc.)

Si decides reunirte en persona

- **Siempre usa máscara y lávate las manos** o usa desinfectante de manos
- **Mejor si son al aire libre** y hay suficiente espacio para mantener el distanciamiento de al menos 6 pies entre les participantes.
- **Mejor limitar los números** a no más de 6 personas para limitar la exposición general y reducir la

necesidad de gritar o hablar alto (considera grupos pequeños u horarios escalonados para grupos pequeños presenciales y luego proveer informes virtuales a los grupos grandes).

- **Si es adentro, asegúrate de que haya el más aire natural posible circulando** (ventanas abiertas, etc.) y ve a la sección de Espacios de oficina más adelante para más directrices.
- **Comida:** Evita comidas tipo bufé y/o comidas compartidas; pídele a la gente que traiga su propia comida para sí mismos y las personas con quienes viven, o provee comidas empacadas individualmente.
- **Materiales:** Evita compartir materiales lo más posible (bolígrafos, lapiceros, libretas, etc.).

Participación de les miembros

1 a 1s

- **Lo mejor** es maximizar el alcance virtual/remoto cuando sea posible (llamadas, textos, etc.)
- **Siempre** con máscaras y siempre con opciones para lavarse/desinfectarse las manos
- **Lo mejor** es si son al aire libre y con suficiente espacio para mantener el distanciamiento de al menos 6 pies

Tocando puertas

- **Lo mejor** es maximizar el alcance virtual/remoto cuando sea posible (llamadas, textos, etc.)
- **Siempre** con máscara, siempre con desinfectante de manos, usa guantes si van a compartir materiales. Para alcance en persona, limita el número de personas haciendo alcance juntes y mantén a las mismas personas en los mismos grupos consistentemente (o idealmente, solo en parejas), para minimizar la exposición.
- Lleva máscaras limpias, sin usar y selladas para compartir con las personas que las necesiten.
- Pídele a las personas con quienes te estás comunicando que se pongan una máscara si no tienen una puesta ya y mantente a al menos 6 pies de

distancia mientras estén interactuando (por elles y por ti).
- Cuando te reúnas con miembros comunitarios en más alto riesgo en sus hogares, crea opciones para tengan distanciamiento adicional según sea necesario.
- Crea roles continuos para que las personas en más alto riesgo puedan apoyar a distancia para asegurar equidad de accesibilidad (llamando a miembros, apoyando logísticas para la gente, etc.).

Recursos adicionales
- CDC: Directrices para que las organizaciones estén preparadas (información relevante a reuniones, alcance, oficinas)

Espacios de oficina

Hasta que haya una vacuna disponible, lo mejor es limitar o evitar completamente cualquier congregación adentro, incluyendo en espacios de oficina. Las directrices estatales y locales en algunos lugares donde son más estrictas (más basadas en la ciencia) han colocado los espacios de oficina en la misma categoría de riesgo que las barras, las escuelas y los gimnasios, lo que te debe dar una idea del nivel de precaución que debes seguir.

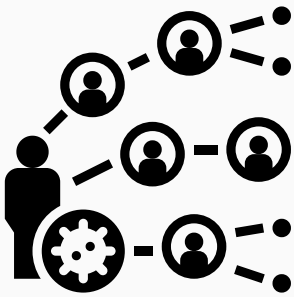
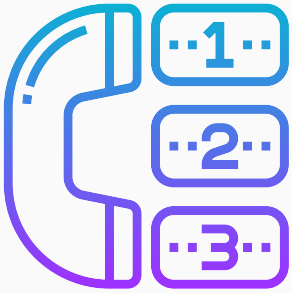
Si las reuniones adentro se consideran absolutamente necesarias en los lugares de trabajo, hay varios aspectos del espacio que debes tomar en consideración para minimizar la exposición lo mejor posible. Las mejores prácticas también dependen del tamaño de los grupos que se reúnan, los niveles de necesidad y riesgo de las personas que van a estar en el espacio, las especificaciones del edificio y su plano, el ambiente externo (por ejemplo, la calidad del aire afuera) y el tipo de labor que se va a llevar a cabo.

Recurso recomendado
Puedes encontrar una guía completa, pero concisa para la protección contra la exposición en lugares de trabajo del Departamento de Salud Pública de California y de OSHA California aquí con una lista de cotejo acompañante.

Recursos adicionales
- Directrices adicionales para lugares de trabajo de OSHA nacional (incluye

números de contacto para les reguladores de la seguridad de les trabajadores regionales)

- CDC: Directrices para que las organizaciones estén preparadas - directrices generales organizacionales que también incluye información sobre lugares de trabajo organizacionales

¿Qué es el trazado de contactos?
El trazado de contactos es básicamente trabajo investigativo llevado a cabo por trabajadores del cuidado de la salud pública adiestrades para identificar cómo y dónde se está transmitiendo el COVID-19 para tratar de parar las cadenas de transmisión apoyando el aislamiento de aquelles que estén infectades con COVID 19 y poniendo en cuarentena a les que han sido expuestes. De acuerdo con les expertes en Johns Hopkins, el trazado de contactos "es la mejor herramienta que tenemos para manejar [el COVID] de manera constante para permitir la reapertura de nuestra economía."

El trazado de contactos se ha usado en el campo de la salud pública por siglos para aislar infecciones como la tuberculosis, el sarampión, el VIH, ébola, SARS y la viruela. Sin embargo, debido a una falta crónica de fondos, muchos departamentos de salud en los EEUU tenían capacidad limitada para trazar contactos antes del COVID.

Les expertes estiman que se necesitan aproximadamente 100,000 trabajadores entrenades en trazado de contactos alrededor de los Estados Unidos para poder mantener el COVID-19 en niveles manejables, lo que significaría contratar y adiestrar entre 60-70,000 personas adicionales, si los fondos lo permiten. Reconociendo que el COVID desproporcionadamente afecta a aquelles ya experimentando desigualdades estructurales, algunes líderes de la salud pública están trabajando para contratar nueves trazadores

de contactos de entre las comunidades negras, indígenas, de color, de bajos recursos e inmigrantes para asegurar trazados de contacto culturalmente competentes y asegurar que se integren los principios de la fuerza laboral basada en la comunidad en los esfuerzos de respuesta comunitaria y resiliencia.

Si hay disponibilidad de más fondos, estos empleos podrían ser excelentes empleos a nivel de entrada para las comunidades con quienes se organizan les organizadores de base. Sin embargo, a la misma vez, les organizadores deben estar conscientes de si y cómo el trazado de contactos podría estar conectado con la vigilancia policial, particularmente para enforzar el aislamiento y la cuarentena.

Para conectarte con organizaciones trabajando para lograr la igualdad en los esfuerzos del trazado de contactos, por favor, visita:
https://healthbegins.org/community-based-workforce-principles/

Arte por Cece Carpio