Cleveland Clinic

COVID-19

REGRESO A ESPACIOS SAGRADOS EN MEDIO DE LA COVID-19:

Guía de Cleveland Clinic

Contenido

Mensaje del Dr. Mihaljevic 3
Información general 4
Aumentar capas de protección 5
Recomendaciones generales 6
Salud y seguridad 7
Lavado de manos 8
Pruebas de detección 9
Preparación del espacio sagrado 10
Comunicación con su personal 12
Manejo de los síntomas 14
Bienestar y resiliencia 15
Guía para espacios sagrados 17
Rituales religiosos 19

Estamos en el mismo equipo

La pandemia de la COVID-19 ha ingresado en una nueva fase. Hemos aplanado la curva. La gente está volviendo a trabajar. Ahora nuestros proveedores de atención quieren saber qué sigue. ¿Estarán a salvo? ¿Ha cambiado la organización? ¿Qué les depara el futuro?

Como líderes, debemos ofrecer respuestas claras, precisas y concisas a estas preguntas. Se lo debemos a nuestros proveedores de atención y a quienes ellos atienden. La comunicación nunca ha sido más importante. La honestidad y la transparencia son esenciales. Ha llegado el momento de compartir información, no de ocultarla. Estamos todos en el mismo equipo. No solo dentro de nuestras organizaciones, sino en nuestros sectores y comunidades más amplios.

La pandemia de la COVID-19 ha sacado lo mejor de los trabajadores estadounidenses, en cualquier ámbito donde se desempeñen. A medida que comenzamos a hacer la transición a la "nueva normalidad" del mundo, hay muchas cuestiones de salud y seguridad nuevas que debemos considerar. Para ayudar a facilitar esta transición, Cleveland Clinic ha lanzado recientemente una plataforma de la COVID-19 para empleadores. Les pido encarecidamente que lean este libro con detenimiento y visiten nuestro sitio *"Creating a Safe Workplace" (Cómo crear un lugar de trabajo seguro)* (clevelandclinic.org/covid19atwork). Ambos ofrecen conocimientos y recursos de expertos para reanudar de forma segura las operaciones.

Tomislav Mihaljevic, MD

Presidente y Director Ejecutivo, Cleveland Clinic

Expertos colaboradores de Cleveland Clinic

James I. Merlino, MD
Director de Transformación Clínica, Líder de la Iniciativa "Back to Work" (Vuelta al trabajo)

Kristine Adams, MSN, CNP
Directora de enfermería adjunta, Administración de cuidados y servicios ambulatorios

Chris Connell
Director de Diseño

Mary Curran
Directora Ejecutiva, Centro para el Diseño

Marleina Davis, JD
Subdirectora Legal

Tom Fraser, MD
Vicepresidente, Enfermedades infecciosas
Director médico, Prevención de infecciones

Amy Freadling, PhD, LPCC-S, CEAP
Programa de asistencia a directivos, personal y empleados

Steve Gordon, MD
Presidente, Enfermedades infecciosas

Amanda Hagen, MD, MPH, FACOEM
Directora Médica, Cleveland Clinic AtWork

K. Kelly Hancock, DNP, RN, NE-BC, FAAN
Directora de Proveedores de Atención

Nate Hurle
Director Principal, Mejoría continua

Carla McWilliams, MD
Directora de Calidad
Presidente, Enfermedades infecciosas, Cleveland Clinic Weston

Wanda Mullins, MPH, RN
Directora Principal, Prevención de infecciones

William Peacock
Director de Operaciones

Jeffrey Perelman
Director Principal, Transacciones, Oficina de estrategia

Heather Phillips
Directora Principal, Comunicaciones Corporativas

Leopoldo Pozuelo, MD, FACP, FACLP
Vicepresidente, Operaciones Clínicas, Psiquiatría y Psicología

Pat Rios
Directora Principal, Infraestructura, Construcción e Ingeniería

Brian Rubin, MD, PhD
Presidente, Robert Tomsich Pathology and Laboratory Medicine Institute

Simrit Sandhu
Director Ejecutivo de Sistemas, Cadena de suministro y servicios de soporte

Gordon Snow, JD, MBA
Director de Seguridad

Paul Terpeluk, DO
Presidente, Salud Ocupacional

Anthony Warmuth, FACHE, CPHQ, CPPS
Director Ejecutivo, Transformación Clínica

Lisa Yerian, MD
Director de Mejoras

James B. Young, MD
Director Académico

Información general

La pandemia de la COVID-19 ha creado una serie de nuevos desafíos, especialmente en el caso de los espacios sagrados que buscan su reapertura. Aunque los líderes religiosos, los miembros de la congregación y el personal pueden sentir urgencia por volver a la normalidad lo antes posible, existen nuevas pautas y prácticas modificadas que deben cumplirse para permitir un regreso seguro y estable.

Estos recursos le ayudarán a realizar los pasos clave para la reapertura del espacio sagrado después de la pandemia de la COVID-19, incluyendo:

- Asegurarse de que su establecimiento esté completamente limpio, desinfectado y equipado con un proyecto para mantener condiciones seguras.
- Establecer un sistema de apoyo para los miembros de la congregación y el personal a medida que regresan al espacio sagrado y se ajustan a las nuevas realidades y los desafíos emocionales presentados por la pandemia de la COVID-19.
- Crear un plan para un entorno seguro, que proteja a los líderes religiosos, a los miembros de la congregación y al personal de los riesgos vinculados con la COVID-19, incluyendo la exposición y el contagio.

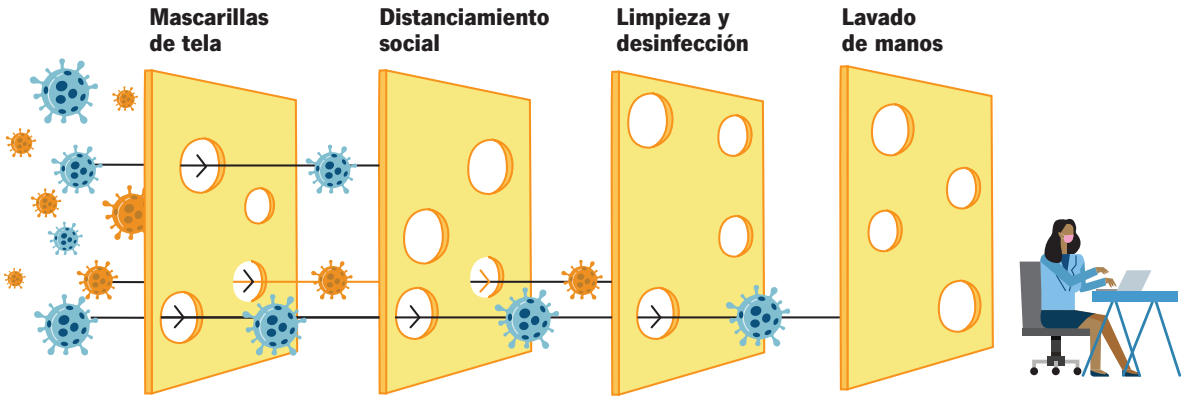
La respuesta a la pandemia de la COVID-19 está evolucionando continuamente a medida que aprendemos más sobre el virus y las mejores técnicas para tratar los riesgos asociados. Los materiales de Cleveland Clinic se basan en los datos y las pautas actualmente disponibles de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) y otros recursos desde el 30 de junio de 2020. Esta guía puede cambiar periódicamente y solo debe utilizarse como referencia general. Los líderes religiosos son exclusivamente responsables de determinar las mejores prácticas que se implementarán en sus espacios sagrados.

Visite clevelandclinic.org/Covid19atwork para acceder a las últimas actualizaciones o para solicitar información adicional.

Aumentar capas de protección

Esta guía describe muchas maneras de mantener la seguridad de los miembros de su congregación y del personal, que son esenciales para su planificación y respuesta a la COVID-19. Aunque ninguna táctica única es 100 % eficaz, cuando se usan en conjunto, suman capas de protección. Estas prácticas comprobadas abordan una variedad de puntos de riesgo y deben considerarse como un conjunto de acciones para mantener seguro el lugar de trabajo en la era de la COVID-19.

En 1990, James Reason, PhD, introdujo el **"Modelo del queso suizo"** que se ha adoptado para mejorar la seguridad en muchos sectores. En cualquier entorno comunitario, existen riesgos inherentes. La mayoría de las veces, estos riesgos nunca se materializan gracias a que se implementan medidas de seguridad para prevenirlos. Estas medidas de seguridad se representan en el modelo de Reason como varias capas de queso suizo. Sin embargo, todo proceso tiene "agujeros" que, en ciertas circunstancias, pueden alinearse y provocar un error, accidente o "peligro", como lo describe Reason.



La pandemia de la COVID-19 requiere múltiples capas de protección para mantener la seguridad del espacio sagrado. Estas capas de queso suizo sirven como medidas de seguridad para su organización y su gente. Cuando se utilizan juntas de manera uniforme, los agujeros (o debilidades) en una única capa de protección se deben compensar con las fortalezas de otra capa de intervención.

Según el modelo de Reason, cuantas más capas de intervenciones efectivas se implementen, menos probable será que su espacio sagrado contribuya a la propagación de la COVID-19. Por ejemplo, la protección facial puede retrasar la propagación de la COVID-19 y ayudar a evitar que los portadores presintomáticos transmitan la enfermedad a otras personas sin saberlo. Sin embargo, ninguna mascarilla es 100 % efectiva. Mantener 6 pies de distancia de otras personas en el espacio sagrado es una manera eficaz de reducir la propagación del virus, pero puede que no siempre sea posible. El equipo de limpieza y desinfección es extremadamente importante, pero es imposible mantener una superficie completamente desinfectada entre una limpieza y otra. El lavado frecuente de manos es esencial para prevenir el contagio del virus y es solo un elemento de una estrategia de prevención de infecciones más amplia. Aunque ninguna de estas intervenciones es perfecta, cuando se usan en conjunto con una gama más amplia de prácticas de seguridad, el riesgo de propagación de la COVID-19 se reduce de forma significativa.

Esta guía ofrece una descripción general de estas medidas de seguridad para evitar el riesgo de propagación de la infección en sus espacios sagrados y herramientas para apoyar a la comunidad de fieles en estos tiempos difíciles.

Recomendaciones generales

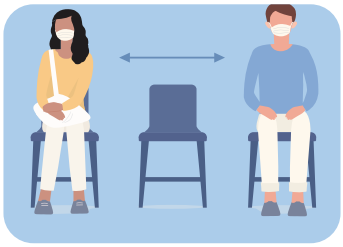
Mejores prácticas para que los miembros de la congregación y el personal se protejan de la COVID-19:

Use una mascarilla:

Protéjase y proteja a los demás en público con una mascarilla, protección o cubierta facial en público, especialmente cuando sea difícil mantener una distancia de 6 pies de otras personas. Intente evitar tocarse la cara.

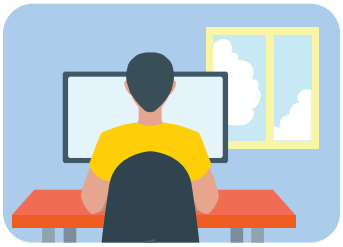
Cúbrase la boca y la nariz:

Cuando tosa o estornude, cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo de papel o con la manga, en lugar de las manos. Deseche adecuadamente el pañuelo de papel en un cesto de basura.



Practique el distanciamiento físico:

Mantenga una distancia de 6 pies de otras personas.

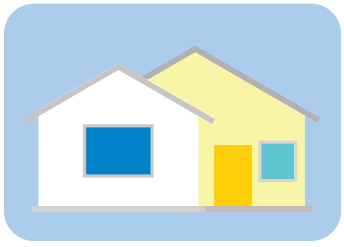


Cumpla las pautas de distanciamiento social:

Utilice plataformas virtuales y evite las reuniones grupales y los lugares muy concurridos.

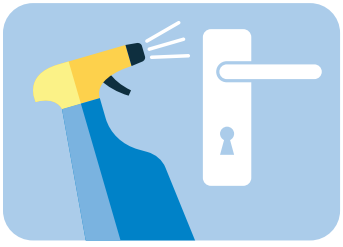
Lávese las manos:

Detenga la propagación de los gérmenes causantes de enfermedades lavándose las manos con frecuencia. Si no tiene agua y jabón disponible, use un desinfectante para manos.



Quédese en su hogar si está enfermo:

Evite salir de su hogar si está enfermo. Si desea o necesita conectarse con sus proveedores de atención médica, primero hágalo por teléfono o a través de visitas virtuales.



Limpie y desinfecte:

Utilice un desinfectante que destruya virus para limpiar las superficies de contacto frecuente, como teléfonos, teclados, picaportes, manijas y grifos.

Evite los centros de atención:

No visite residencias de ancianos, centros de atención a largo plazo ni comunidades de retiro, a menos que deba proporcionar asistencia vital.

Mantenga hábitos saludables:

Duerma lo suficiente, coma alimentos saludables, beba mucha agua y haga ejercicio, si puede, para ayudar a mantener fuerte el sistema inmunitario.

Salud y seguridad

Asegúrese de que su espacio sagrado reanude su funcionamiento de manera segura y responsable para los empleados. Cumplir estas pautas ayudará a facilitar un entorno más seguro a medida que se reabre el espacio sagrado.

Mascarillas

Se puede usar protección facial de tela para el control de fuentes de contagio en espacios sagrados. Esta es una recomendación de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) para posiblemente ayudar a prevenir la propagación, cuando se usan como complemento del distanciamiento social. No reemplazan el distanciamiento adecuado.

Cómo usar una mascarilla o protección facial

Los CDC recomiendan tener en cuenta estos criterios al usar una mascarilla o protección facial:

- Debe quedar ajustada, pero cómoda, contra los lados del rostro.
- Debe cubrir la boca y la nariz.
- Se debe sujetar con cintas o lazos de enganche alrededor de las orejas.
- Debe hacerse con varias capas de material.
- Debe permitirle respirar sin restricciones.
- Debería poder resistir el lavado y secado de máquina y no dañarse ni perder la forma.

Cómo mantener limpias las mascarillas y protecciones faciales

Los CDC recomiendan lavar con frecuencia las mascarillas de tela, ya sea a mano o en una lavadora. Las personas deben tener cuidado de no tocarse los ojos, la nariz, la boca o la cara al quitarse la protección facial usada y deben lavarse las manos inmediatamente después de quitarse la protección, ya que puede contener contaminantes infecciosos.

Correcto

Mascarillas como collar

Mascarillas como barba de chivo

Mascarillas como visera

Lavado de manos

Lavarnos las manos es una de las cosas más fáciles e importantes que podemos hacer para mantenernos sanos y detener la propagación de bacterias y virus.

Lávese las manos:

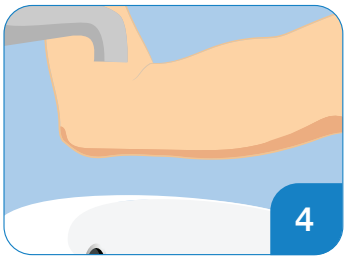
- Cada vez que se vean sucias.
- Antes, durante y después de preparar alimentos.
- Antes de las comidas.
- Antes y después de estar en contacto con una persona enferma.
- Antes y después de tratar una cortada, una llaga o una herida.
- Después de usar el baño o cambiar pañales.
- Al entrar o salir del espacio sagrado.
- Después de limpiarse la nariz, toser o estornudar. (Lávese las manos con más frecuencia cuando esté enfermo para evitar contagiar la enfermedad a las personas que lo rodean).
- Después de tocar animales o desecho de animales.
- Después de tocar basura, fluidos corporales o en cualquier momento en que dude que sus manos estén limpias.

¿Cuál es la técnica adecuada para lavarse las manos?

Mójese las manos con agua corriente limpia (tibia o fría).

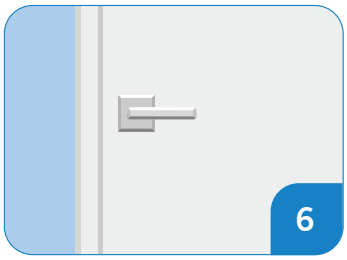
Enjabónese las manos. Frótelas durante 20 segundos o más. No olvide las muñecas, el dorso de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas.

Enjuáguese bien las manos con agua corriente.



Cierre el agua con el codo (o una toalla limpia).

Séquese las manos con una toalla limpia o al aire.



¿Usó una toalla? Úsela para abrir la puerta del baño.

¿Cuándo debemos usar desinfectantes para manos a base de alcohol?

Los CDC recomiendan lavarse las manos con agua y jabón siempre que sea posible, para reducir las cantidades y los tipos de gérmenes y sustancias químicas presentes en ellas. Sin embargo, si no tiene a su disposición agua y jabón, debe usar un desinfectante para manos a base de alcohol, que contenga al menos un 60 % de alcohol. Los desinfectantes para manos con niveles de alcohol más bajos no son tan eficaces para eliminar los gérmenes.

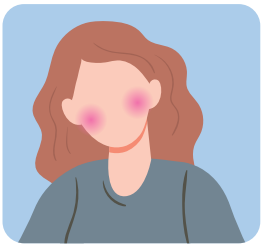
Pruebas de detección

Los CDC recomiendan realizar pruebas de detección a los miembros de la congregación y al personal del siguiente modo:

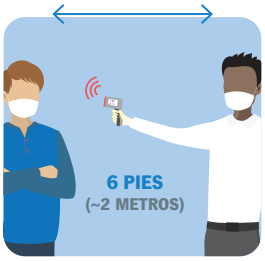
1. Solicitar a los miembros de la congregación y al personal que se tomen la temperatura antes de acudir al espacio sagrado, o cuando lleguen.

Confirmar que la **temperatura sea inferior a 100,4 °F (38,0 °C).**

Confirmar que **NO tengan tos ni falta de aire.**



Identificar signos de enfermedad, que podrían incluir rubor en las mejillas y/o cansancio.



Mantener una distancia mínima de 6 pies entre la persona que toma la temperatura y la persona que se está sometiendo a la prueba de detección.

2. Cumplir con los controles parciales y de barreras recomendados o usar equipos de protección personal (personal protective equipment, PPE) adecuados para las personas que realizan las pruebas de detección:

- Estar detrás de una barrera física (vidrio o mampara de plástico) para proteger la cara y las membranas mucosas de las gotitas respiratorias que pueden producirse cuando la gente tose, estornuda o habla.
- Si no se dispone de una barrera física, usar una mascarilla, protección ocular (gafas protectoras o cubierta facial desechable que cubra completamente la parte delantera y los laterales de la cara), un solo par de guantes desechables y una bata, si espera tener amplio contacto con los miembros de la congregación.
- Lavarse las manos con agua y jabón durante 20 segundos o usar desinfectante para manos que contenga al menos un 60 % de alcohol.
- Usar un par nuevo de guantes desechables. Si se utilizan termómetros desechables o sin contacto para realizar pruebas de detección a muchos miembros de la congregación y al personal y no tuvo contacto físico con una persona, no es necesario que se cambie los guantes antes del siguiente control.
- Identificar signos de enfermedad, que podrían incluir rubor en las mejillas o cansancio.
- Confirmar que los miembros de la congregación y el personal no tengan tos ni falta de aire.
- Controlar la temperatura de los miembros de la congregación y del personal por un costado o a través de una abertura en la mampara. (Mantenga la cara detrás de la barrera en todo momento).
- Si se utilizan termómetros sin contacto, seguir las instrucciones de limpieza y desinfección del fabricante.
- Los termómetros reutilizables deben limpiarse entre cada control.
- Después de realizar las pruebas de detección a los miembros de la congregación y el personal, quitarse y desechar el PPE y los guantes y lavarse las manos con agua y jabón durante 20 segundos o usar desinfectante para manos que contenga al menos un 60 % de alcohol.

Preparación del espacio sagrado

Los líderes religiosos deben tomar las precauciones adecuadas para reabrir los espacios sagrados con el fin de crear un entorno seguro y protegido para los líderes religiosos, los miembros de la congregación y el personal. Esto incluye evaluar el riesgo de exposición, las posibles fuentes de exposición y vías de contagio y los controles adecuados.

Limpiar y desinfectar

Planificar

- **¿Qué debe limpiarse?** No todas las áreas necesitarán el mismo nivel de limpieza. Por ejemplo, en espacios que quedan desocupados durante 7 días o más, solo se necesita limpieza de rutina. Se debe dar prioridad a las superficies de alto contacto (p. ej., lavamanos, picaportes, botones de ascensores, etc.) y desinfectarlas con regularidad.
- **¿Qué recursos y equipos son necesarios?** Considerar el tamaño y la disponibilidad de los servicios ambientales actuales o del personal de mantenimiento, el tipo y la disponibilidad de productos de limpieza y qué equipo de protección personal (PPE) es adecuado para quienes realizan la limpieza.

Implementar

- **Limpiar las superficies visiblemente sucias** con agua y jabón antes de la desinfección.
- **Usar el producto de limpieza o desinfectante adecuado.** Usar un desinfectante aprobado por la Agencia de Protección Ambiental (Environmental Protection Agency, EPA) contra la COVID-19 y leer la etiqueta para asegurarse de que satisface sus necesidades.
- **Seguir las instrucciones de la etiqueta.** La etiqueta incluirá información de seguridad e instrucciones de aplicación.
- **Limpiar o reemplazar los filtros de aire con regularidad,** según las instrucciones del fabricante.

Mantener

- **Continuar con la limpieza y desinfección de rutina.** Continuar o revisar su plan según la disponibilidad de PPE y desinfectantes adecuados. Desinfectar las superficies de contacto frecuente habitualmente, al menos una vez al día.
- **Mantener prácticas seguras para capas de protección adicionales,** como lavado de manos frecuente, uso de protección facial de tela, quedarse en su hogar si está enfermo y distanciamiento social.

Preparación del espacio sagrado

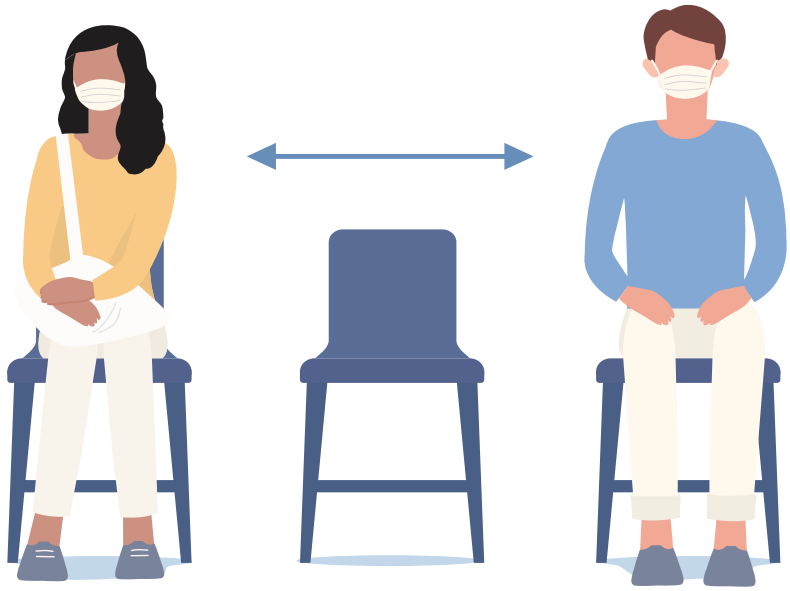
Distanciamiento

Los espacios sagrados a los que volvamos tendrán que verse y sentirse muy diferentes de lo que eran antes de la COVID-19. Aunque estemos volviendo a entrar en el espacio sagrado, mantener la distancia social seguirá siendo importante para la seguridad de los miembros de la congregación y del personal.

El distanciamiento social significa evitar grandes reuniones. El distanciamiento físico significa mantener distancia (como mínimo 6 pies o 2 metros) de otras personas cuando sea posible. Tanto el distanciamiento social como el físico son precauciones importantes. Los líderes religiosos deben considerar las siguientes estrategias de distanciamiento:

- Establecer límites en cuanto a la cantidad de personas que están en el edificio a la vez. Esto puede implicar cambiar sus políticas para permitir lugares de trabajo flexibles (p. ej., trabajo desde el hogar) y horarios de servicio flexibles (p. ej., servicios escalonados).
- Aumentar el espacio físico entre personas en el espacio sagrado. Esto pueden incluir:
  - Agregar espacio adicional entre los asientos para garantizar una distancia de 6 pies entre el personal.
  - Alentar a los miembros de la congregación y al personal a evitar los ascensores y reducir la capacidad de los ascensores.
  - Crear un flujo de circulación unidireccional a través de pasillos y corredores.

- Modificar las prácticas de las reuniones para hacerlas por teléfono o video en lugar de en persona siempre que sea posible. Cuando se necesite una reunión física, asegurar que haya una distancia de 6 pies entre cada persona, insistir en que todos los miembros de la congregación y el personal usen mascarillas y limpiar y desinfectar las superficies de la sala de reunión.
- Posponer los viajes y los eventos que no sean esenciales.



Comunicación con su personal

La pandemia de la COVID-19 es una situación compleja que requiere una comunicación frecuente y coherente con todas las partes interesadas. A medida que comenzaron a surgir informes sobre la enfermedad y el número de víctimas de otros países, la dirección de Cleveland Clinic, junto con su equipo de Comunicaciones Corporativas, comenzó a planificar una respuesta coordinada.

A medida que los miembros de la congregación y el personal vuelven a los espacios sagrados, siguen enfrentándose a la incertidumbre de que no pueden escapar, tanto en lo profesional como en lo personal. La COVID-19 está en todos lados. En Cleveland Clinic, nuestro enfoque de comunicaciones fue desmitificar la información y proporcionar a nuestros proveedores de atención el conocimiento que necesitaban para hacer sus tareas.

Asumimos el compromiso de enviar al menos dos comunicaciones diarias a cada proveedor de atención. Una incluye un mensaje de nuestro Director Ejecutivo cinco días por semana (comunicación tanto escrita como en video); la otra es un boletín informativo diario que se distribuye a la misma hora cada día, los siete días de la semana. Cada comunicación tenía información relevante sobre la COVID-19 que necesitaban saber para respaldar nuestra respuesta acelerada. Con cada mensaje, expresamos nuestro apoyo y gratitud por su servicio dedicado a nuestra organización y comunidades.

Comunicación con su personal

Ya que las organizaciones comienzan a replantearse cómo deberían funcionar las comunicaciones en medio de la pandemia de la COVID-19, a continuación se especifican algunas de las mejores prácticas de Cleveland Clinic para considerar.

Planificar

- **Establecer un equipo de control de incidentes o un grupo de trabajo de la COVID-19** que incluya a representantes de su equipo de comunicaciones. Reunirse con regularidad y compartir información que los profesionales de comunicación puedan proporcionar a la organización.
- **La participación de la dirección es una necesidad crucial** y debe incluir una cadencia de comunicaciones periódicas con todos los destinatarios clave. La comunicación de dirección debe planificarse y proporcionar información valiosa y coherente al personal y a los miembros de la congregación.
- **Asegurarse de que los esfuerzos de reactivación coincidan con los valores y la misión de su organización** y vincularlos en sus comunicaciones y mensajes.
- **Identificar los destinatarios objetivo,** qué información necesitan, cómo la recibirán y con qué frecuencia.
- **Reimaginar la forma de comunicarse.** Evaluar las herramientas implementadas e identificar cómo usarlas en esta pandemia en evolución.
- **Indicar al personal que esté atento** a los procedimientos, que identifique con un colega a las personas que vean poniéndose en riesgo, y que se cuiden en sus hogares para proteger a sus familias.
- **No olvidar comunicarle a su gente cuánto los valora.** Asegurarles la continuidad de su misión, visión y valores.
- **Ser flexibles.** Un enfoque abierto es esencial a medida que replantea y reimagina las mejores formas de abordar sus necesidades de comunicación con el personal.

Desarrollar

- **Desarrollar mensajes repetitivos y coherentes.** Asegurarse de que todas las personas entiendan lo que está sucediendo es difícil, dada la velocidad con la que está ocurriendo todo. Redactar mensajes importantes para diferentes fuentes y repetirlos a lo largo de varias comunicaciones diferentes (p. ej., boletines electrónicos, publicaciones en la intranet, reuniones por teléfono y video, conversaciones con gerentes, temas de debate, etc.).

Monitorear

- **Designar a una persona** para que revise todas las comunicaciones antes de distribuirlas para garantizar un enfoque coherente. La falta de uniformidad genera rumores y desconfianza.
- **Monitorear los comentarios** en la intranet y en las redes sociales. Responder cuando sea necesario y consultar con expertos según sea necesario para disipar rumores, responder preguntas y abordar inquietudes.

Manejo de los síntomas

A medida que sus empleados vuelvan a trabajar, pueden seguir teniendo inquietudes sobre la posible exposición a la COVID-19, y cómo determinar la diferencia entre los síntomas del virus y otras enfermedades frecuentes. Es importante educar a sus empleados sobre los síntomas de la COVID-19. Estos recursos lo ayudarán a usted y a sus trabajadores a reconocer los síntomas y a manejar cualquier situación en la que tengan síntomas.

¿A qué síntomas debo prestar atención?

Los pacientes con infección por COVID-19 confirmada notificaron estos síntomas respiratorios (al 30 de junio de 2020):

Fiebre.

Escalofríos.

Tos.

Falta de aire o dificultad para respirar.

Dolores musculares o corporales.

Congestión o escurrimiento nasal.

Diarrea.

Náuseas o vómitos.

Dolor de cabeza.

Fatiga.

Nueva pérdida del gusto o el olfato.

Dolor de garganta.

Esta lista no incluye todos los posibles síntomas. Los niños tienen síntomas similares a los adultos y, por lo general, tienen una enfermedad leve.

La gravedad de los síntomas puede variar de muy leve a grave. En aproximadamente el 80 % de los pacientes, la COVID-19 solo causa síntomas leves. Para obtener una lista actualizada de los síntomas, consulte el sitio web de los CDC.

¿Cómo procedo con un empleado que tiene síntomas o se enferma en el trabajo?

Siga estos pasos si uno de sus empleados comienza a tener síntomas con sospecha de COVID-19 o si se siente enfermo durante el día de trabajo:

- Separe inmediatamente al empleado que está enfermo de otros trabajadores, clientes y visitantes.
- Envíe al empleado a su hogar e indíquele que haga un seguimiento con un proveedor de atención médica para las pruebas y el tratamiento adecuados.
- Cierre todas las áreas que el empleado enfermo estuvo usando.
- Consulte las pautas de los CDC para limpiar y desinfectar su edificio cuando alguien está enfermo.

¿Qué debo hacer si un empleado ha estado expuesto a alguien que tiene la COVID-19?

Siga estos procedimientos para los empleados que han estado expuestos a alguien pero no tienen síntomas:

- Hacer pruebas de detección de temperatura y síntomas a todos sus empleados cuando se presentan a trabajar cada día.
- Realizar autocontroles periódicos, según lo establecido por su programa de salud ocupacional.
- Si aún no se implementó este requisito, asegurarse de que los empleados afectados usen mascarillas en el lugar de trabajo durante 14 días a partir de la fecha de exposición.
- Mantener las pautas de distancia física de al menos 6 pies de otras personas en el lugar de trabajo.
- Desinfectar y limpiar los espacios de trabajo, especialmente espacios y equipos compartidos.

Bienestar y resiliencia

La pandemia de la COVID-19 ha sido un evento sin precedentes, que ha alterado nuestro modo de vida y causado un aumento del estrés y la ansiedad para las personas en todo el mundo. La información cambia rápidamente y puede ser confusa, e incluso atemorizante. Aunque algunos líderes religiosos, el personal y los miembros de la congregación pueden manejar con éxito sus niveles de ansiedad, la situación actual puede ser abrumadora para todos.

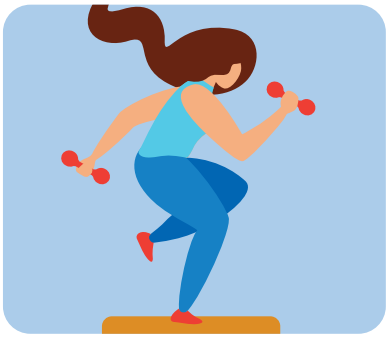
Según los CDC, los factores de estrés asociados al brote de una enfermedad infecciosa pueden incluir:

- Temor y preocupación por su propia salud y la salud de sus seres queridos.
- Cambios en los patrones de alimentación o sueño.
- Dificultad para dormir o concentrarse.
- Empeoramiento de problemas de salud crónicos.
- Empeoramiento de las condiciones de salud mental.
- Aumento del consumo de alcohol, tabaco u otras drogas.

Bienestar y resiliencia

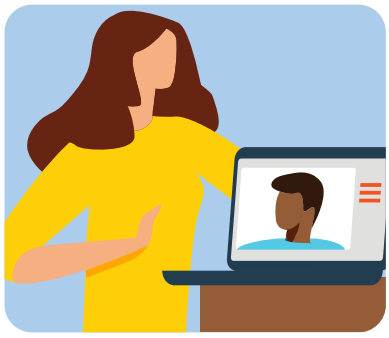
Manejo del estrés

Seguir estos pasos para manejar el estrés y sumar una sensación de normalidad puede ser de gran ayuda para que los miembros de la congregación y el personal se enfrenten a un entorno en constante cambio y para mantener la calma y el enfoque de quienes lo rodean. Anime a las personas que parezcan incapaces de manejar los niveles de estrés y ansiedad cada vez mayores a explorar los recursos disponibles.



Hacer ejercicio con regularidad. El ejercicio aeróbico (p. ej., caminar, correr, hacer senderismo o jugar con los niños/las mascotas) puede ayudar a liberar endorfinas (sustancias naturales que lo ayudan a sentirse mejor y a mantener una actitud positiva).

Mantener una dieta saludable. El estrés puede afectar negativamente sus hábitos alimentarios y su metabolismo. La mejor manera de combatir el deseo de comer por estrés o por causas emocionales es ser consciente de lo que desencadena el deseo de comer por estrés y estar preparado para combatir el impulso.



Conectarse con otras personas. El temor y el aislamiento pueden provocar depresión y ansiedad. Póngase en contacto con familiares, amigos y colegas de forma regular, por teléfono, mensajes de texto, FaceTime u otras plataformas virtuales.

Tomarse un descanso. Aunque es importante estar informado de las últimas noticias y avances, la naturaleza cambiante de las noticias puede ser abrumadora. Encuentre un equilibrio en la exposición a las noticias que funcione para usted. Siempre que sea razonablemente posible, desconéctese física y mentalmente.

Dormir lo suficiente. Es especialmente importante que las personas tengan la cantidad recomendada de sueño que les ayude a concentrarse en el trabajo y a manejar el estrés que puede causar el brote actual. Los expertos recomiendan evitar el alcohol y los estimulantes, como la cafeína y la nicotina antes de acostarse.

Guía para espacios sagrados

La guía para el regreso a espacios sagrados para líderes religiosos se centra en garantizar la seguridad de los miembros de la congregación, el personal y los líderes religiosos. Reducir el riesgo de exposición a la COVID-19 mediante la limpieza y la desinfección es una parte importante de la reapertura de los espacios sagrados y requiere una planificación cuidadosa. Según el tamaño de su organización, considere crear grupos de trabajo para supervisar áreas como instalaciones, salas de comedor, recreación/deportes, actividades infantiles, rituales (comunión, bautismo, etc.), actividades de misión y vida religiosa. Las pautas generales de los CDC para las comunidades religiosas se actualizan periódicamente en: https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/organizations/index.html

Hay varios pasos que los líderes religiosos pueden tomar para preparar el regreso a sus espacios sagrados, incluyendo:

Limpiar

- **Limpiar y desinfectar todas las áreas de alto contacto,** como bancos, asientos, tableros para arrodillarse, pasamanos, accesorios en las puertas, interruptores de luz, mesas, sillas, superficies duras, grifos, candelabros, baños, cambiadores, recipientes de basura y equipo audiovisual.
- **Conforme a las pautas de los CDC, si el edificio está en uso, las instalaciones del baño deben limpiarse y desinfectarse al menos dos veces al día.**
- **Mantener las superficies despejadas en la mayor medida posible** para permitir higienizarlas con toallitas desinfectantes durante todo el día.
- **Mejorar la limpieza de todas las áreas,** incluyendo la limpieza más frecuente de edificios, áreas comunes y espacios de reunión, utilizando desinfectantes aprobados por la EPA, que cumplan con los requisitos de los CDC de uso y efectividad contra virus, bacterias y patógenos transmitidos por el aire y la sangre (https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/reopen-guidance.html). Si estos productos no están disponibles, usar una solución de 1/3 de blanqueador en 1 galón de agua o una solución de alcohol al 70 %.
- **Proporcionar toallitas desinfectantes y estaciones con desinfectante para manos en espacios de alto tránsito** (p. ej., entradas del público y del personal, baños) y otros espacios comunes.
- **Cambiar los filtros en sistemas de calefacción, ventilación y aire acondicionado** de acuerdo con las instrucciones de los fabricantes.
- **Motivar a las personas a que sean responsables de limpiar sus propios espacios.**

Desinfectar las áreas de alto contacto con frecuencia:

Interruptores de luz

Picaportes y cerrojos de las puertas

Sillas y áreas para sentarse

Cafetera

Pruebas de detección

- **Insistir en que toda persona que se sienta mal debe quedarse en su hogar.**
- **Si no lo hace todavía, proporcionar estaciones con desinfectante a base de alcohol para manos en cada entrada,** en cada habitación y en todas las áreas comunes y espacios sagrados. Aconsejar a los miembros de la congregación que se quiten los guantes al entrar para motivar el uso del desinfectante para manos.
- **Considerar la reasignación del personal perteneciente a grupos de alto riesgo** (p. ej., los mayores de 65 años o con afecciones preexistentes) a tareas que limiten su exposición.
- **Recordar a los miembros de la congregación y al personal su compromiso con las medidas de salud y prevención de la seguridad** a través de carteles exhibidos cerca de la entrada y en el interior de los salones de clase, el gimnasio, las salas de estar y los baños. Incluir recordatorios sobre la importancia del lavado de manos, el uso de mascarillas y el distanciamiento físico, así como las normas de cortesía al toser.
- **Alentar a los miembros de la congregación, al personal y a sus familias a aplicarse la vacuna contra la gripe estacional y todas las demás vacunas necesarias.**
- **Capacitar al personal y a los voluntarios en las políticas y los procedimientos.**

Distancia

- **Como parte de las normas de cortesía al toser y la preocupación por los demás, motivar a todos los miembros de la congregación a usar protección facial o mascarillas** en espacios públicos.
- **Considerar la posibilidad de realizar servicios virtuales con la mayor frecuencia posible.** Alternar servicios presenciales y virtuales para reducir el número de ocupantes en el edificio de una sola vez.
- **Considerar la posibilidad de ofrecer varios servicios** para permitir grupos más reducidos y el distanciamiento social de 6 pies por familia, con un tiempo de limpieza adecuado entre los servicios. Considerar ofrecer servicios separados para las poblaciones inmunocomprometidas y en riesgo.
- **Desalentar el uso compartido de insumos y equipos por parte de los miembros de la congregación.**
- **Solicitar a los miembros de la congregación y al personal que usen protección facial o mascarillas** cuando acudan a los servicios o visiten el edificio para cualquier fin. Considerar tener mascarillas de tela disponibles en las entradas principales.
- **Exhibir carteles para indicar y reforzar el distanciamiento.**
- **Considerar limitar el número de puntos de acceso desde y hacia el exterior** para que se puedan realizar pruebas de detección de temperatura y control del uso de mascarillas a todas las personas que ingresan.
- **Los horarios de atención del personal y los líderes religiosos deben mantenerse en forma virtual** en todas las ocasiones posibles. Realizar visitas virtuales o por teléfono con los miembros de la congregación cuando sea posible. Si es necesaria una visita a domicilio, usar mascarilla, solicitar al miembro de la congregación que use una mascarilla y practicar higiene de manos frecuente.
- **Evaluar sus políticas para visitantes y huéspedes** para maximizar la experiencia sagrada mientras se limita la ocupación como parte de las prácticas de distanciamiento físico.
- **Si tiene un espacio recreativo, revisar las prácticas de educación física/entrenamiento.** Para mantener el distanciamiento físico, posiblemente tenga que reconsiderar el uso de los equipos de entrenamiento y, si decide incluso abrir el gimnasio, limitar el número de miembros autorizados a usar el gimnasio a la misma vez. Considerar cerrar el gimnasio por completo o cerrarlo a lo largo del día para una limpieza exhaustiva. Proporcionar a los miembros y al personal los suministros adecuados para la desinfección antes y después de usar los equipos. No se debe permitir el acceso al gimnasio a ninguna persona que esté enferma.
- **Cambiar los procedimientos de transporte.** Limitar el número de personas que comparten el autobús al mismo tiempo. Usar marcas en los asientos para limitar la ocupación de los asientos a fin de garantizar el distanciamiento social. Desinfectar los asientos a medida que se vacían y, con frecuencia, desinfectar los pasamanos y otras superficies.
- **No permitir el uso de fuentes para beber ni máquinas de hielo.** Usar agua embotellada en su lugar.
- **Reducir la recirculación del aire** y aumentar la cantidad de aire puro que ingresa a los ambientes abriendo las ventanas siempre que sea posible. Minimizar la velocidad del flujo de aire en espacios con aire acondicionado.
- **Aplicar el sentido común, un buen criterio y mucha precaución al momento de organizar el trabajo voluntario y misionero,** dependiendo de la gravedad con la que se haya visto o se vea afectada su área por la COVID-19. Considerar también pedir que se exima a los misioneros de la tercera edad (mayores de 60 años) de los deberes del servicio.

Rituales religiosos

Celebraciones de culto

- Instruir a los miembros acerca de cuál será el proceso cuando se retomen los servicios (es decir, uso de mascarilla, lavado de manos, protocolos de detección antes de ir a los servicios).
- Ofrecer una opción virtual y/o al aire libre si es posible.
- Considerar la posibilidad de ofrecer varios servicios para permitir grupos más reducidos y el distanciamiento social de 6 pies por familia, con un tiempo de limpieza adecuado entre los servicios.
- Considerar ofrecer servicios separados para las poblaciones inmunocomprometidas y en riesgo.
- Evitar el apretón de manos o abrazarse al dar la paz o realizar otros saludos. Considerar un modo de saludo alternativo, como apoyarse la mano en el corazón o hacer la señal de la paz para evitar el contacto físico.
- Considerar reemplazar los libros de cánticos, la Biblia y los textos sagrados por palabras en una pantalla grande o en hojas desechables de un solo uso. Retirar otros elementos que podrían pasarse entre las personas, como bolígrafos y sobres de ofrendas.
- Los sacerdotes que ofrecen servicios para niños pueden utilizar los protocolos de los CDC para guarderías, que orientan sobre el tamaño de grupos, la higiene, etc. https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/schools-childcare/index.html
- Limpiar los micrófonos, los audífonos, las computadoras de escritorio, las computadoras portátiles, etc. después de cada uso. Mantener un registro de cuándo se limpió cada elemento.
- Usar guías físicas (cinta adhesiva en el suelo para marcar espacios) y patrones de tráfico unidireccional cuando sea posible para mantener distancias.
- La mayoría de los expertos siguen manteniendo que cantar juntos sin mantener un distanciamiento social estricto es peligroso. Esto incluye tanto el canto de coros como de miembros de una congregación. Como mínimo, se deben usar mascarillas y mantener la distancia física.

Ofrendas

- No pasar el platillo. Colocar una cesta en la entrada o en un lugar seguro.
- Las personas que cuentan el dinero deben lavarse bien las manos después y no tocarse la cara.
- No usar sobres. Alentar las donaciones en línea.

Unción de los enfermos

- El sacerdote/pastor no debe ser una persona inmunocomprometida ni pertenecer a una categoría de alto riesgo.
- Los hospitales permitirán el uso de PPE, pero es necesario realizar capacitación para ponerse/quitarse el equipo a fin de evitar la autocontaminación.
- Comunicarse con el departamento de atención espiritual del hospital para analizar las opciones para la unción de los enfermos.

Comunión

- Considerar que las familias lleven sus propios elementos o que compren elementos individuales preenvasados.
- Las religiones han desarrollado sus propias pautas sobre quién puede bendecir al huésped y cómo se puede administrar de forma segura.
- Suspender la bebida desde una copa comunitaria y la recepción de la comunión directamente en la lengua.

Bautismo

- Varias religiones han desarrollado pautas específicas de la ceremonia según la edad y los tipos de bautismo (inmersión, vertido, rociadura) y quiénes pueden bautizar como representante en una emergencia.
- Para la inmersión, seguir las pautas de la EPA para el mantenimiento de la fuente de agua específica con un desinfectante de agua aprobado por la EPA, específico para erradicar el SARS-CoV-2 y seguir las instrucciones del fabricante. https://www.epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-use-against-sars-cov-2

Islam: Limpieza del cuerpo, ritual de Ablución (Wudu)

- Realizar la Ablución/Wudu en el hogar, cuando sea posible, antes de ingresar a la congregación.
- Cuando sea necesario realizar la Ablución/Wudu en el en el baño de la mezquita (o del centro), no reunirse en el baño. Limitar la ocupación y garantizar el distanciamiento adecuado.
- Garantizar la limpieza periódica del baño y/o del área donde se realiza la Ablución/Wudu.

Rituales religiosos

Reuniones masivas: protocolo para bris, bar mitzvah, primera comunión, casamientos y funerales

- Considerar el uso de espacios abiertos y al aire libre, y no de espacios limitados o encerrados.
- Limitar los números y tener consideraciones para los huéspedes vulnerables (inmunocomprometidos o de edad avanzada), como transmisiones en video del evento o un lugar aislado desde donde pueden observar por separado.
- El rabino debe usar mascarilla durante la circuncisión.
- Motivar la realización de servicios al lado de la tumba cuando sea posible.
- Considerar el uso de casas funerarias, ya que están más equipadas para mantener los protocolos.
- Visitar https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/large-events/mass-gatherings-ready-for-covid-19.html#plan-prepare para obtener más información.

Comidas comunitarias y alimentación para personas sin hogar

- Seguir las pautas de los CDC para restaurantes y bares, que se pueden encontrar aquí: https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/guidance-restaurants-bars.html.
- Considerar opciones de retiro por ventanilla o ventanilla de atención al cliente en su propio automóvil.
- Considerar la posibilidad de preparar alimentos en cajas para llevar.
- Comidas estilo de picnic con las familias reunidas.
- Alentar el uso de asientos al aire libre cuando sea posible.
- Mejores prácticas de la Administración de Alimentos y Medicamentos (Food and Drug Administration, FDA): https://www.fda.gov/food/food-safety-during-emergencies/best-practices-retail-food-stores-restaurants-and-food-pick-updelivery-services-during-covid-19

¿Qué hacer si se diagnostica la COVID-19 a uno de los miembros del personal o de la congregación?

- **Aislar a la persona sintomática** y a cualquier persona con la que pueda haber estado en contacto. Los contactos conocidos deben autoaislarse durante un período de 14 días. Se debe motivar a los miembros de la congregación y al personal a regresar a sus hogares y autoaislarse allí.
- **Enviar a su hogar a cualquier líder religioso o miembro del personal con síntomas de la COVID-19** y aconsejarles que se comuniquen con su proveedor de atención médica, que puede hacerles la prueba de COVID-19. Indicarles que se autoaíslen durante 14 días desde la aparición de los síntomas, según lo recomendado por los CDC.
- **Indicar a los líderes religiosos y al personal que se comuniquen con su gerente de inmediato** si advierten que un colega presenta síntomas de la COVID-19.
- **Informar inmediatamente los casos confirmados de la COVID-19** según lo requieran las autoridades de salud locales. Comunicarse con el departamento de salud local ante cualquier pregunta.
- **Cerrar el área del edificio que se cree que está contaminada para desinfectarla.** El edificio debe cerrarse hasta que pueda lograrse una limpieza intensa, con desinfectantes aprobados por la EPA, de acuerdo con las pautas de los CDC. Asegurarse de que quienes limpien el edificio y sus equipos cumplan con los requisitos y las pautas de los CDC y de cualquier organismo gubernamental local que pueda tener jurisdicción y que usen el PPE adecuado.
- **Limpiar las superficies y los equipos que se cree que están contaminados,** si es posible, con desinfectantes aprobados por la EPA, que sean adecuados para la superficie, de acuerdo con las pautas de los CDC. Dado que los virus sobreviven durante distintos períodos de tiempo, considerar el tipo de superficie al determinar la cantidad de tiempo que no puede usarse. Si no se puede limpiar una superficie, los CDC recomiendan aislar las superficies porosas durante 24 horas y las superficies duras durante un período de 7 días antes de la manipulación.

Notas

La respuesta a la pandemia de la COVID-19 está evolucionando continuamente a medida que aprendemos más sobre el virus y las mejores técnicas para tratar los riesgos asociados. Los materiales de Cleveland Clinic se basan en los datos y las pautas actualmente disponibles de los CDC y otros recursos al 30 de junio de 2020. Esta guía puede cambiar periódicamente y solo debe utilizarse como referencia general. Los empleadores son exclusivamente responsables de determinar las mejores prácticas que se implementarán en sus ambientes de trabajo.

Visite clevelandclinic.org/Covid19atwork para acceder a las últimas actualizaciones o para solicitar información adicional.

Acerca de Cleveland Clinic

Cleveland Clinic es un centro médico académico sin fines de lucro y con especialidades múltiples que integra los cuidados clínicos y hospitalarios con la investigación y la educación. Cleveland Clinic fue fundada en 1921 por cuatro renombrados médicos que tenían la visión de brindar una excepcional atención al paciente basada en los principios de cooperación, compasión e innovación. Hoy, Cleveland Clinic es uno de los hospitales más grandes y respetados del país. *U. S. News & World Report* sistemáticamente nombra a Cleveland Clinic como uno de los mejores hospitales del país en su encuesta anual de los “Mejores hospitales de los Estados Unidos”. Cada año, miles de pacientes viajan a Cleveland Clinic desde todos los estados del país y más de 180 países de todo el mundo.

Cleveland Clinic se ha asociado directamente con empleadores durante más de 50 años con programas centrados en la salud ejecutiva, el bienestar y las segundas opiniones de expertos. Si le interesa obtener más información sobre las Soluciones para Empleadores de Cleveland Clinic, visite: https://my.clevelandclinic.org/departments/employer-healthcare-solutions.

Para obtener más información sobre cómo enfrentar la pandemia de la COVID-19, visite clevelandclinic.org/copingwithcovid19.