



**SOCIAL SAFETY**



# **Guidebook to Practicing Public Health Protocols In the Era of COVID-19**

**Social Safety Initiative**



## ***Dedication***

*We lift gratitude for our first responders, our frontline workers, and our public health leaders. Your struggle has not been lost on us.  
To our children, your adaptability to change is profoundly encouraging.  
To our SSI family, smile. It makes the world brighter.*



Text and Figures Copyright © 2021 by Social Safety Federation  
All rights reserved, including the right of reproduction  
in whole or in part in any form.

### **Authorship**

Lorelei Walker, PhD, MPH

Ryan Walker, PhD

Lucie Shannon, BSBA

# Contents

- WELCOME TO SOCIAL SAFETY .....1
- WHAT TO KNOW .....2
  - WHAT IS the COVID-19 Virus? ..... 2
- WHAT TO DO .....4
  - Spot the Hot Zones ..... 4
  - 25-Point Risk Assessment ..... 5
- HOW TO DO IT .....6
  - 8 Safety Protocols ..... 6
    - 1. Mask-wearing Protocol ..... 6
    - 2. Interpersonal Behaviors Protocol..... 9
    - 3. Ventilation Protocol ..... 11
    - 4. Handwashing Protocol ..... 13
    - 5. Social Distancing Protocol ..... 14
    - 6. Safe Cleaning and Disinfecting Protocol..... 15
    - 7. Barriers Protocol ..... 18
    - 8. Natural Light Protocol..... 18
- EXTRAS.....19
  - Tips and Tricks..... 19
  - Social Safety Advocate Certificate ..... **Error! Bookmark not defined.**
  - Shareable Media ..... 23

***This guidebook provides public health education and training.  
Like other skillsets, the user is responsible for how the knowledge is applied***

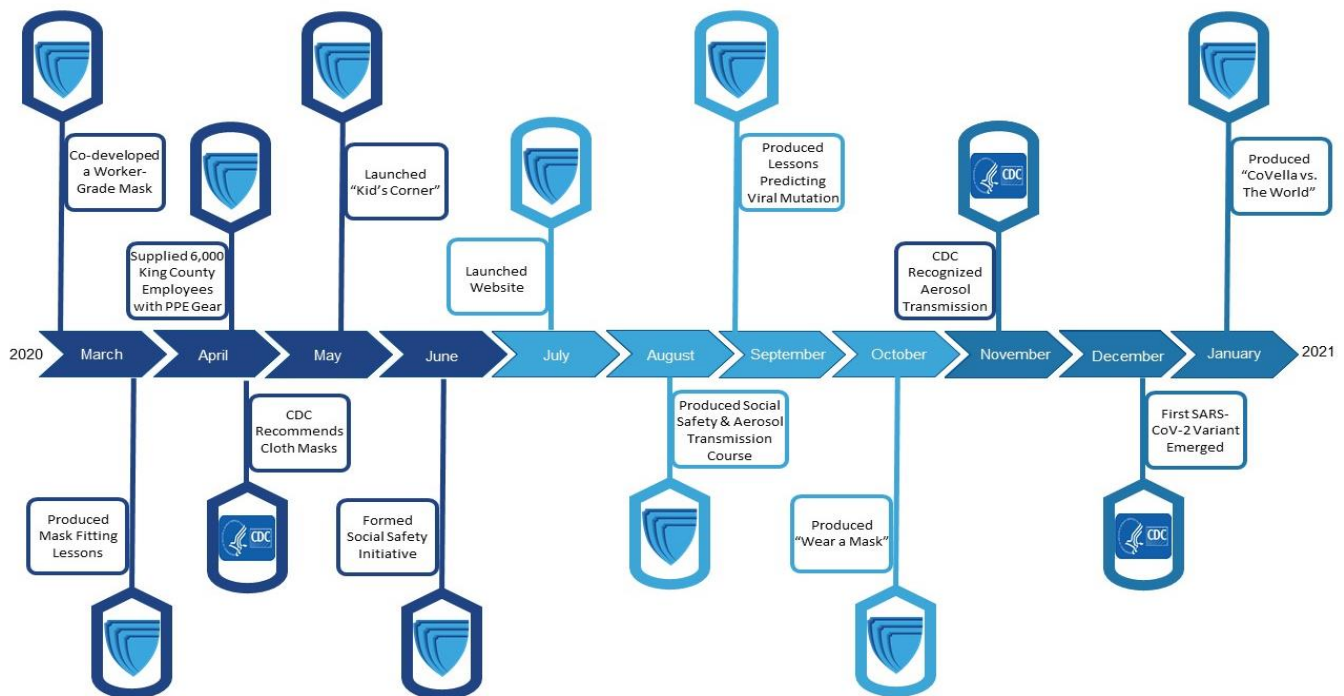
# WELCOME TO SOCIAL SAFETY

Social hygiene practices safely reduce disease transmission. This applies now and in the post-pandemic era. We reviewed ten years of scientific data on coronaviruses to understand the features that increase transmission in social settings. We then applied ten years of public health training, international epidemiologic data, and national recommendations to develop 8 protocols proven to mitigate the threat of disease transmission.

This guidebook's format of [What to Know](#) | [What to Do](#) | [How to Do It](#) illustrates these 8 social safety protocols. They are embedded in science-backed public health training to promote health-positive behavior change. Through the collective use of health-positive behaviors, our communities can restore, and our nation will flourish.

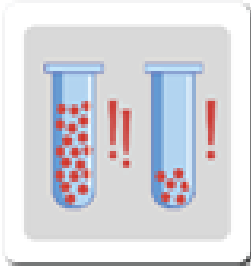
The Social Safety Initiative (SSI) is a nonprofit organization who uses science-backed standards to deliver [pre-incident education](#) and [social preparedness training](#) to build community resilience. We believe that by investing in the network of knowledge, all communities will navigate challenges with agency and strength.

Below is a timeline of our work and knowledge in comparison to the CDC.



# WHAT TO KNOW

## WHAT IS THE COVID-19 VIRUS?



Germs are every around us. Human bodies can manage to live with most germs without getting sick. Some germs are downright nasty and can stop our bodies from working. COVID-19 is a disease caused by a type of germ called a coronavirus, which is named SARS-CoV-2. Unlike other coronaviruses we live with, like the common cold, the COVID-19 virus can cause serious illness, long-term injury, and death.

**THE COVID-19 VIRUS TRAVELS AS AN AEROSOL. AEROSOLS ARE THINGS SO SMALL AND SO LIGHT THAT THEY CAN:**

- Hang in the air, remaining infectious for a few hours.
- Drift in air currents over 12 feet away.
- Travel further when you speak loudly, not just sneeze or cough.
- Infect others after just 15 minutes of close-contact conversation.

**THE COVID-19 VIRUS IS UNIQUE IN THAT IT CAN ALSO:**

- Make us infectious to others before we feel sick.
- Turn up our immune system. People with inflammatory or autoimmune diseases are more likely to need medical intervention to fight off an infection.
- Interfere with our lungs, heart, kidneys, and brain's ability to work.

The COVID-19 virus is structurally unstable, making it likely to mutate. Mutations can change the traits of the virus, turning it into a new strain. There are several strains of the COVID-19 virus, each with slightly different traits. It is because of mutations why we need an annual re-vaccination for the seasonal flu virus.

## LONG COVID-19

For many people, their COVID-19 symptoms last for months after the infection. Long COVID-19 is a condition where someone has persistent, and even new, symptoms after the virus is gone. It is too early to know how many people experience long-term symptoms; however, recent data estimates that 10% of people who tested positive for the COVID-19 virus experienced one or more symptoms for more than 12 weeks. People with underlying health conditions are more likely to struggle with long-term recovery.

## VIRAL LOAD

When we talk about “the virus” (e.g., SARS-CoV-2, the seasonal flu, the common cold), it isn't just one singular virus circulating globally. It is a jet stream of millions of viral particles traveling in mass. What makes one space or activity riskier than another depends on how many particles are in that area. Viral load is the amount of viral particles in a person, air, or surface. The higher the viral load in a space, the greater your risk of getting infected and (in this case) developing COVID-19.

The concept of a 'load' is something you may already know. When dead leaves and plants dry out on the forest floor, they become fuel for forest fires. Firefighters use the term "fuel load" to describe how much burnable plant material is present on the forest floor. Places with higher fuel loads usually experience hotter and longer fires. Likewise, the higher the viral load, the more likely a person will get infected.

## TRANSMISSION PATTERNS

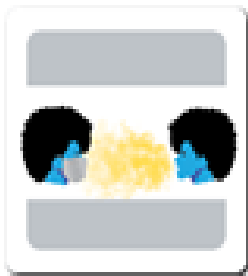
When infected, a person breathes out viral particles into the space around them. These particles hit surfaces and linger as aerosols in the room.

### TRANSMISSION: SPIT, SPLATTER, AND SPRAY

When you inhale viral particles, they enter your lung cells. Some cells will become infected. If enough cells get infected, the virus will multiply, and you will become infectious, even if you do not get sick. Viral particles are expelled with each breath, and humans breathe a lot – an estimated beachball's worth of air each minute.

The exhaled viral particles mostly travel in respiratory **droplets** but can also linger in the air as an aerosol for up to a few hours indoors.

### TRANSMISSION: BREATHING SHARED AIR



When an infected person talks, their exhaled air fills the space around them. Without airflow, their breath clouds the room and can trail behind them as they move. This breath cloud is a primary source of infection.

An infected person adds more viral particles to the air with each exhalation, increasing the room's viral load. The higher the viral load, the more contaminated the air is to breathe. **Sharing breathing air in close contact is dangerous.**

To better understand lingering air, think about a **fart cloud**. Remember the last time you walked through a public space and into the stench of another person's bottom wind? It had a smell that hung in the air. It lingered. That is what this virus does. It lingers, hanging in the air, waiting for you to inhale it.

### TRANSMISSION: SURFACES

Expelled respiratory droplets will fall to surfaces. Touching a contaminated surface and then your face can make you sick, but it does not happen that often. Surfaces that can be contagious are ones with a high viral load. These surfaces are usually touched by different people or are in an area where many people breathe together.

# WHAT TO DO

## SPOT THE HOT ZONES



Hot zones are places or spaces with features that allow a viral load to build up. These zones usually have overlapping transmission risks through spit, splatter, spray, and shared breathing air. We can identify hot zones by their features. Once each is identified, then it can be mitigated with the right safety protocol.

To spot the hot zones, walk a site and considering how people are socializing. Look for places where spit, splatter, spray, and shared breathing air builds up.

### ASSESS EACH INDOOR SPACE FOR THREE THINGS:

1. Are there several unrelated people in the same space?
2. Are these people situated close together?
3. Are they closely breathing each other's air?

### HOT ZONE: EXAMPLES

Visualize a staff breakroom. These are comfortable spaces away from customers where we take a moment to rest. We may rub our eyes, eat our food, blow our nose, and laugh with co-workers. This type of room has more 'spit, splatter, and spray' activity along with close sharing of breathing air. These overlapping risk factors make it a hot zone. Here are some factors that increase transmission risk:

- Small table seating for people who do not live in the same household
- Dedicated food storage and heating used by many people in a short period of time
- Smaller room size
- Reliant on indoor ventilation instead of open windows
- People are more likely to clear their throat, cough, and touch their face while eating
- People are continuously touching the same surfaces

Small meeting rooms are similarly risky as unrelated people usually sit closely together around a table to talk. They are within the spray zone and are collectively breathing the same air.

### ELEVATORS ARE ANOTHER HOT SPOT, AS THEY HAVE THOSE SAME CHARACTERISTICS:

- Unrelated people within the spit, splatter, spray zones of each other
- Sharing the same breathing air
- High-touch spaces

#### HIGH-TOUCH SPACES INCLUDE:

- Light switches and door handles
- Shared office supplies and equipment
- Plates, utensils, cups, etc.
- Shared art supplies
- Shared kitchen appliances
- Sports equipment
- Common tables and countertops
- Water fountains

## 25-POINT RISK ASSESSMENT



Risk assessment is a systematic process of evaluating the potential risks involved in an activity or undertaking. Below is a relative risk scorecard. Use this to assess each room for its risk of transmitting an aerosolized respiratory virus like SARS-CoV-2. Planners, decision-makers, staff, and volunteers should use this assessment activity to compare one room's risk versus another. Each time you complete this scorecard, you have completed a 25-point risk assessment.

#### TO COMPLETE A 25-POINT RISK ASSESSMENT OF A ROOM:

1. Review the example risk zone checklist before entering your site. A printable blank list is provided at the end of this manual.
2. Fill out a separate checklist for each room.
3. Walk each room from entrance to exit, making sure to cover both used and unused spaces (e.g., the break room everyone uses and as well as the break room no one uses).
4. Each time you spot a site characteristic on the list, add a check for that row.
5. Add to the list of hot zones if there are specific places you want staff or volunteers to know.
6. Total the number in the relative risk column. That number is the relative risk of that room.
7. Total all the checklists together if you wish to compare the relative risk of your site.

Now that you know the science behind disease transmission, you can conduct a 25-point risk assessment of any room in your building. Only now are you equipped to apply the right safety protocol to the right situation. When you apply the right protocols at the right time, your place will be a safer space. Here are the simple eight science-backed safety protocols to protect your site from spreading infection while a respiratory virus circulates in your community.

*\*Outdoor spaces are not addressed in this guidebook. In general, outdoor spaces have more airflow, natural light, and more opportunity to socially distance. If you are holding outdoor events, we recommend you still follow the protocols below.*



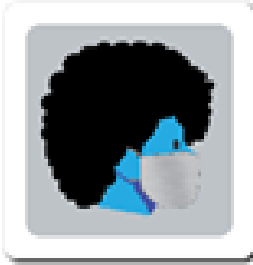
# HOW TO DO IT

## 8 SAFETY PROTOCOLS

These eight safety protocols will reduce the viral load to levels safe enough to socialize in most non-medical situations when used correctly. By practicing the right protocols at the right time with the right method, you are being socially safe.

Included at the end of this guidebook is a chart that plots out when to apply each safety protocol across various indoor situations. That matrix will mitigate the overlapping threat of hot zones created by almost any social activity in any indoor setting.

### 1. MASK-WEARING PROTOCOL



Putting a barrier directly on your face drastically reduces the chance viral particles will enter and exit your mouth. We use ‘mask’ as a term to represent many styles of face barriers. Without a mask, our spit, splatter, and spray can fall within a six-foot bubble around us. Without a mask on, our breath cloud fills the air and trails behind us as we walk. Your mask blocks most of what comes out of your mouth and nose and that of others. Masks also reduce the number of germs passed into the air. When there is a community outbreak, masks are a primary defense to stop person-to-person transmission.

#### MASKS ARE PROVEN TO:

- Stop transmission in communities. Most people who are infected do not know they are infectious. Infected people can unknowingly spread viral particles everywhere they breathe and touch for days or even weeks. Masks contain spit, splatter, and spray to keep the viral load in indoor spaces low.
- Protect people who could die if they become infected. If there is an exposure, but the viral load is low, most people have enough internal defenses to fight off infection and recover from COVID-19. People who have an underlying health condition or are pregnant can get sick even when the exposure's viral load is low.

#### THE MASK MUST FIT

Masks are a piece of safety gear. Like steel-toed boots, a helmet, or a car seat, the gear must match the person’s physical characteristics and the activity. It is important to find a mask that fits and is comfortable for the activity you are doing. You may need several mask types: one for Friday night, one for work, and a comfortable one for visiting family who just landed from out of town.

FOR YOUR MASK TO WORK, THESE PARTS OF YOUR FACE MUST BE COVERED:

- Tip of the nose
- Ears
- Chin
- Cheekbone

**Your nose:** A mask must cover the tip of your nose to channel your nasal breath through the mask and not out the top. An exposed nose will inhale infected air. If you feel claustrophobic with your nose covered, find a mask made of a lighter material. A lower-grade mask covering your nose is better than no cover.

**Your ears:** Ear straps can be worn in many ways to fit comfortably around or over your ears. Try options or attachments that extend the straps to the back of your head to see what works best for you. Depending on how you tie or cinch, the ear straps will change how taut the mask is on the rest of your face.

**Your chin:** Many masks bunch up on the side when you first put them on. You must extend the material from your ear to the bottom of your cheekbone to stop air from passing out the sides. A mask that isn't strapped over your chin and along your cheekbone can allow contaminated air to enter your lungs. The sides cannot gape open. So, just like putting on jeans: pull, cover, and stretch.

**Your mouth:** The amount of space between your mouth and the mask fabric is based mainly on your comfort level. If your breathing air is passing through the mask, the mask is working. You may find that stretching the material close across your mouth makes breathing easier.

All in all, focus on the nose, cheekbone, and where your breath leaks. The rest is preference.

In communities with mask fatigue (i.e., people stop wearing masks), infection rates increase, and more disease spreads. As transmission continues, new strains will emerge. Each strain could be easier to catch and harder to kill. Wearing a mask in public is a new social behavior, and new behaviors are hard to get used to. Masks can be a solid color, as many pieces of safety gear are. They can also have a school mascot image, business logo, famous quote, artwork, or patterns. Having a group who wears the same masks can go a long way to ensure no one feels socially judged.

To protect our children and our community, we must collectively adopt this health-positive behavior.

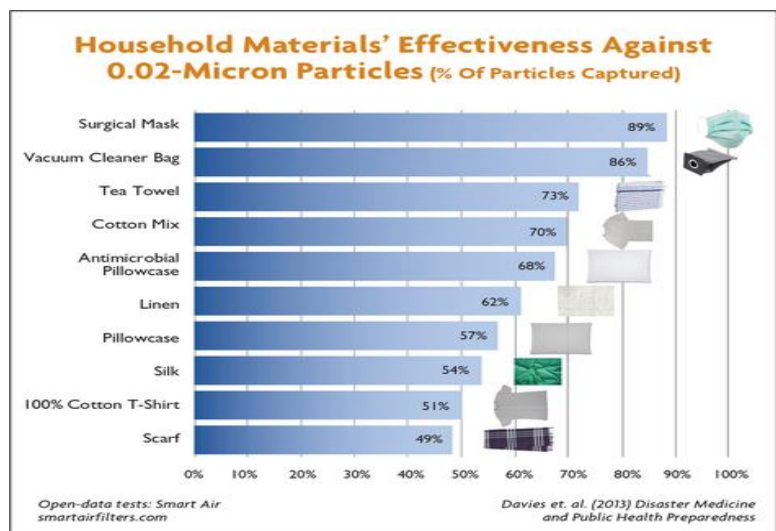


## THE MATERIAL MATTERS

### A MASK MADE WITH THE RIGHT MATERIAL IS:

- **Cheaper.** It costs \$150 a month to wear a disposable daily. It costs \$10 total to use a reusable worker-grade face mask for half a year.
- **Reliable.** Once you found your mask, you need to break it in. Just like a good pair of shoes, a belt, or a baseball glove, the more you wear it, the better it works.
- **Durable.** When you get the right gear and use it the right way, it will work across many conditions you find yourself in through the days. It becomes versatile.
- **Easier.** All you need is regular soap and water. Throw it in the dryer or leave it out in the sun. The UV rays dry the fabric *and* kill the virus.

This chart is from a 2013 study published in the *Journal of Disaster Medicine and Public Health Preparedness*. Common household fabrics were tested and ranked on how well they filter out small germs like viruses. Yes, double-layer cotton is better than a handkerchief, but something is better than nothing. A face covering made with lower-quality material yet worn correctly can be more effective than a high-quality mask that is frustrating and leaks.



Worker-grade isn't surgical grade, and that is okay. Unless there is a known infection, worker-grade masks will reduce the average viral load to safe levels when combined with the ventilation and interpersonal protocols. Masks are a pillar of being safe while you enjoy being out of your house.

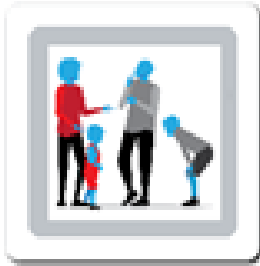
## CHEMICAL RISK

Be aware of the chemical risk in the material of your mask. Fabrics from overseas are typically treated with chemicals for shipping. It is common for fabrics to be lightly washed in formaldehyde or a similar preservative to survive traveling on a cargo container. Clothing advertising features such as wrinkle-free, stain-free, or static-free, or has a strong chemical smell, has chemical additives. These added chemicals cause some to have trouble breathing and can make us sick. Buying fabric that is USA-made and chemical-free is ideal. If this is not an option, however, chemical additives can be easily washed out.

### HERE ARE THREE EASY WAYS TO REMOVE CHEMICALS FROM YOUR MASK:

- Soak for at least eight hours in a baking soda-water mixture.
- Add vinegar when you wash your laundry.
- Hang outdoors for a day or until any smell is gone.

## 2. INTERPERSONAL BEHAVIORS PROTOCOL



When in public, getting close to others is inevitable. We lean in to hear each other better, lean over to look at the same object, or sit close to share a meal. The icon for this section shows how easily we relate to each other interpersonally. As the adults speak, the child instinctually leans down to make eye contact with the toddler. If one person were unknowingly infected, the noxious cloud of shared air would quickly fill up the picture. It is these interpersonal interactions where the most transmission occurs.

It is important to openly address the need for a change in social behavior to navigate different interpersonal interactions. In these situations, spend a few minutes setting common expectations for engaging with each other comfortably. Here are some common practices:

### WHEN PASSING BY ANOTHER PERSON:

1. Use a nonverbal hello through eye contact OR a head bow OR a small wave of your hand.
2. Shift your body away and tilt your head away and towards the wall.

### WHEN USING THE BATHROOM:

1. Wait until the area is not crowded. Avoid rushing in and passing close to others.
2. Have paper towels available. Keep the wastebasket by the door so people will use towels to touch the handle.
3. Consider installing foot handles so people can open the door without using their hands.
4. Wait to use air driers until people are not directly next to you.
5. If you are next to another person at a sink and you both want to remove your mask, take turns so that one person is always masked.

### WHEN SITTING AT A TABLE:

1. When chatting with your friend, turn your mouth away, and position yourself ear-to-ear with theirs. With each person's mouth pointing away from each other, the breathing air is separate instead of mingling.
2. Being ear-to-ear makes it easier to hear without having to raise your voice.

### FOR STAFF AND VOLUNTEER COMMUNICATION:

1. Develop a set of nonverbal gestures to communicate between staff or volunteers to reduce the sharing of air. For common tasks or when staff has questions, use hand gestures to signal each other's need for support.
2. For answering a question, a thumbs up or an okay hand gesture are effective responses.
3. When getting someone's attention across the room, a clap, a two-finger point, or a wave will signal you are requesting support from that specific individual.
4. Set a standard pattern for all staff to use when entering and exiting doors between rooms. This could be that one person turns as the other passes, using an area to the side of the door to distance while waiting their turn, or using a one-way traffic pattern.

5. For guests, staff or volunteers can use laminated signs with common questions for guests to indicate their questions. Staff should have a standard set of gestured responses. These options reduce the need for spoken communication.

For this protocol to be effective, all participants should be told the common communication gestures and agree to practice them. Extra kindness and support are needed for those who may be uncomfortable and need time to acclimate to new patterns.

A fun example of nonverbal communication is demonstrated in our live-action animated short film [CoVella vs. The World](#). Though the hero remains masked throughout, we understand what he is thinking and doing based on his body language and eyes' expressions.

**FOR GENERAL SITE PLANNING, THESE INSTRUCTIONS WILL MAKE UNAVOIDABLE PERSONAL INTERACTIONS LESS RISKY:**

- Keep the background noise (e.g., music) low. This reduces the need for others to remove their masks and project their voice directly toward others.
- Move staff huddles to a location away from the social event, in a well-ventilated area, with maximal distancing. Start the huddle with a shared commitment to practicing social hygiene.
- If a debrief is needed after a long event with many people attending, consider a survey or a group hand gesture to collect nonverbal feedback.
- We often smile and acknowledge others when standing side by side. You can convey the same greeting through eye contact - a nod of the head or a hand gesture.

### 3. VENTILATION PROTOCOL



Consider indoor air to be shared air. Having good ventilation is required to keep the viral load of your indoor air low. The gold standard is to have 100% fresh outdoor air replacing indoor air. But, for many reasons, that may not be a realistic option. Here are important things you can do right now to reduce the viral load in recirculated air.

#### IN GENERAL:

1. Get to know your ventilation's filter. Upgrade the filter to as close to a MERV 13 rating as your system will handle.
2. Make sure your filter fits well and is changed on schedule.
3. Repair any broken vents.
4. The humidity of the room should be kept between 40-60%.
5. If possible, open windows and doors to allow a cross breeze from the outside air.
6. Reverse the direction of ceiling fans to draw air upward. If they only push air downward, turn them off.
7. Consult the building owner to inspect, open, and fix all air dampers.
8. Get as close to 5-6 air changes per hour as you can.
9. Use resources produced by [ASHRAE](#) and ask your local ventilation specialists questions.
10. Ventilate each room for 2 hours before the first person enters and 2 hours after the last person leaves.

#### IF YOUR BUILDING HAS AN INDOOR VENTILATION SYSTEM (HVAC):

1. Get to know your ventilation's filter. Upgrade to a filter with as close as a MERV 13 rating as your HVAC will handle.
2. Adjust your system to bring more outside air inside.
3. Consult a local HVAC specialist on ways you can redirect the airflow, especially in hot zones.
4. Increase exhaust ventilation above code standards in bathrooms.

#### IF YOUR BUILDING DOES NOT HAVE AN INDOOR VENTILATION SYSTEM:

1. Open windows and doors and spend more time outside when the weather allows.
2. Reduce occupancy in hot zones and poorly ventilated rooms.
3. Position indoor fans so they will exhaust directly outdoors. Windows are great places for fans to blow indoor air outside. They will draw more outdoor air in through windows open in other rooms.
4. Attach a MERV 13 filter to a box fan and place it in your hot zone.

#### PORTABLE AIR FILTRATION:

1. In rooms with stagnant air and poor ventilation, portable HEPA air cleaners are available.
2. Portable units are rated for the square footage of the room. This [guide](#) can help you choose.

3. Consider how much noise these filters produce as they may affect nearby conversations or even damage hearing.
4. Place units so they do not blow air across people.
5. Replace HEPA filters as recommended. Vacuum/clean the unit regularly while you are outdoors.

**DO NOT:**

- Do not set airflow patterns to blow down or across each other.
- Do not use ozone generators, electrostatic precipitators or ionizers, or negative ion air purifiers as these can produce hazardous byproducts.
- Do not use disinfectant on your filters or ventilation. It's an unnecessary use of hazardous chemicals.

**DO:**

- Skip the personal air purifiers. In real life, they don't work.

**MORE ABOUT MERV FILTERS**

MERV stands for Minimum Efficiency Reporting Value. This measure rates filters by the size of particulate they can remove. The higher their rating, the smaller the particulate it can capture. Try to use a MERV 13-rated. Note that as the MERV rating increases, it will take more power to push the indoor air through the filter, which can strain your system.

## 4. HANDWASHING PROTOCOL



All of us have a habit of touching our faces and eyes. Whether it is rubbing our eyes, resting our head on our hands, itching our cheek, adjusting our hair, scratching our neck, and so on, we do it throughout the day. Also, our hands touch surfaces that are layered with dust, dander, dirt, and germs. Each time we touch something, our hands transfer whatever is on that surface to another. So, always assume your hands are grimy and need to be washed before touching your face or eyes.

### REGULARLY WASHING YOUR HANDS WITH SOAP AND WATER REMOVES ALMOST ALL GERMS.

1. Soap and water removes germs caught in larger clumps of debris.
2. Scrubbing activates the soap to get rid of the germs.

### PROPER HANDWASHING INCLUDES THESE FOUR PRACTICES:

1. Running water to wash away the grime. The skin must be exposed for soap to work.
2. Scrub with soap. Agitating soap makes it work. The more suds, the better.
3. Scrub in between the fingers, around the palms, and under the fingernails too.
4. Continue for 20 seconds for the process to be complete.

Cleaning hands reduces the transmission of more than just airborne germs. It is a first-line defense against fecal germs too. If many hands are touching surfaces in hot zone areas, have a wash station close by. When people are changing activities, such as entering or exiting a room, use a wash station. When entering and exiting a building, use a wash station.

There are many features available to fit your needs. Consider options such as portable, stationary, cart-mounted, and branding such as logos. Also, many units are subsidized or can be rented. Cleaning

### AVOID ADDITIVES

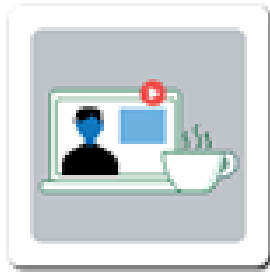
Do not use soaps with fragrances or labeled as anti-microbial as both are unnecessary additives. Frequent handwashing with these chemicals can alter normal hormonal levels in developing bodies. Fragrances can trigger asthma attacks in kids and adults.

### HAND SANITIZER

Hand sanitizers are not a substitute for handwashing. Hands must be cleaned first since sanitizers do not work on grime and dirt. Hand sanitizer is not as effective as soap and water. Though an alcohol-based hand sanitizer will destroy the COVID-19 virus quickly if the skin is clean, it isn't much help against norovirus (which causes the stomach flu) that kills 20 million people in the US every year.



## 5. SOCIAL DISTANCING PROTOCOL



Social distancing is a behavior that keeps people out of the “exposure range.” The regular spit, splatter, and spray that comes out of our nose and mouth can easily land on another person’s face five feet away, even if they do not feel it. Six feet is just far enough from how close people usually stand when having a conversation. This distance makes it hard to adopt the behavior of standing further back and speaking louder. Masks can feel awkward, but they allow us to stand closer without the added risk of transmitting disease.

Whether you spend 15 minutes with one infected person or 5 minutes with 3, sharing breathing air for over 15 minutes exposes you to enough of the virus to become infected. Essential employees face hundreds of unique breath clouds in an 8-hour shift. It takes only a total of 15 minutes around any infectious person for a worker, such as restaurant wait staff, bus drivers, or cashier, to become infected.

Very light germs, including viral particles, linger suspended in the air. Infectious aerosols can harbor germs for 1-3 hours if the ventilation is not working. When socializing in a well-ventilated and cleaned room, as long as people wear masks and remain in small groups, they can be spaced closer to three feet. This is helpful in such spaces like a structured school environment.

Review your site's layout and mark the hot zones, as you can't ensure consistent adequate distance between people. If your social activity includes people coming in and out of a space, such as a hallway, the breathing air's viral load will increase. Create a traffic pattern that avoids pockets of stagnant shared air in close contact. Use signage like arrows for one-way halls or markers to keep space in waiting areas where people pass one another. Each adjustment you make to the flow of foot traffic that separates the breathing air further reduces the air's viral load.

### OCCUPANCY LOAD

Buildings are engineered to shelter the public from external conditions safely. Each indoor area has a rating called an ‘occupancy load.’ This rating determines the maximum number of people who can safely occupy that space. The 6-foot rule for social distancing translates into 113 sq ft of floor space per occupant. Knowing each room's square footage will help you use your indoor areas at a safe capacity.

#### WHEN SETTING UP A SHARED ROOM:

1. Reduce the number of seats around a table.
2. Standing tables are helpful to spread out people who are chatting together. Table markers help limit large crowds.
3. If a line is needed, have people zigzag as they follow floor markers. This prevents one person from moving forward and standing in the previous person's breath cloud. If you're in line for 15 minutes, you may be standing in the same air used by the people ahead of you. Without mask and ventilation protocols in place, standing in line with an infected person for 15 minutes qualifies as exposure.

## 6. SAFE CLEANING AND DISINFECTING PROTOCOL

It is critical to have a cleaning plan. Even if your site has janitorial staff, your event or gathering will have immediate needs. Your cleaning plan should be simple, easy, and *not* rely solely on disinfectants. Disinfectants are registered pesticides that cause immediate and chronic injury. Below is an outline of best practices for effective cleaning and safe disinfecting. Note that if there is a known or suspected case of COVID-19 at your site, you must follow your Department of Health's protocols.

### FOLLOW THIS GUIDANCE TO:

- Reduce surface transmission across your site, especially in high-touch and hot zones.
- Save money and time on unnecessary disinfecting.
- Avoid triggering asthma attacks.
- Reduce hormonal injury from chronic use.
- Avoid chemical injury.

For porous surfaces, like fabric furniture, rugs, or drapes, remove them from your site. When needed, such as sleeping mats and towels, wash between users with detergent.

### CLEAN FIRST ALWAYS USING SOAP AND WATER

The more often you wipe a high-touch surface with soap and water, or even a damp microfiber cloth, the fewer germs build up on the surface. Use these main points to build your cleaning protocol. Clean high-touch and hot zones often.

- Soap, water, and scrubbing remove almost all germs, including the COVID-19 virus, from surfaces.
- Soap is a chemical that destroys the COVID-19 virus.
- Children can safely clean with soap and water. Get them involved in your routine: more hands and healthy role modeling.
- Avoid added fragrances, even those marked "fresh scent." Fragrances are chemical additives that trigger asthmatics attacks, cause headaches to some, and expose the user to hormonal disorders.
- Look for a Green Seal or third-party organization that screens products on the market for safety and health standards. The Responsible Purchasing Network is a good resource.
- A microfiber cloth works with just water. Learn how to clean it and don't throw it in the dryer.
- Watch your use of disposable products. They flood our environment with trash.

### SENSITIVE DEVICES

Some items cannot withstand soap and water, such as electronics. These surfaces can be sanitized. Sanitize means the remaining number of germs left on a surface is considered safe. A 70% isopropyl alcohol-based product can sanitize surfaces that cannot be washed with water. Only adults should use surface sanitizers as the product's fumes and overexposure pose health hazards.

## DISINFECTING WHEN REQUIRED

Your state health department has guidance on when disinfecting a social space is required. Guidance can vary by the type of building and social activity.

### WHAT TO KNOW:

- You must clean the grime off all surfaces first. Disinfectants do not remove dirt.
- All disinfectants are pesticides. Do not use a disinfectant as a cleaner.
- Disinfectants must be wiped off after they are done working.
- Contact time varies by product, so read the label. If you do not meet the contact time, your surface is not disinfected.
- Do not mix products as combining chemicals is volatile and deadly.
- Do not inhale disinfectant fumes. They will cause injury. Ventilate during and after use.
- Meet all Safety Data Sheet (SDS) posting requirements for each chemical.
- Always use the appropriate personal protective equipment (PPE).
- Instructions for dilution vary by product and must be followed precisely.
- Only adults can use a disinfectant.
- Follow safe storage practices and keep away from children.
- Disposal instructions vary by product. Incorrect disposal directly affects fish and wildlife.
- Disinfectants must be EPA-registered, so look for the registration number on the label.
- The EPA N-list<sup>1</sup> tells which products work against the COVID-19 virus. Many chemicals on this list are known health hazards.
- Avoid quaternary ammonia and bleach-based disinfectants. They are health hazards.

### LOOK FOR PRODUCTS WITH THESE INGREDIENTS<sup>2</sup>:

- Hydrogen peroxide (EPA-N list registered)
- Citric acid
- Alcohol-based (aka ethanol/alcohol)
- Isopropyl alcohol
- Hypochlorous acid

If you believe there has been an active infection at your site, follow your state's Department of Health recommendations.

---

<sup>1</sup> <https://www.epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-coronavirus-covid-19>

<sup>2</sup> [https://www.turi.org/Our\\_Work/Cleaning\\_Laboratory/COVID-19\\_Safely\\_Clean\\_Disinfect/Safer\\_Disinfecting\\_Products/List\\_of\\_Safer\\_Disinfecting\\_Products](https://www.turi.org/Our_Work/Cleaning_Laboratory/COVID-19_Safely_Clean_Disinfect/Safer_Disinfecting_Products/List_of_Safer_Disinfecting_Products)

## USING BLEACH

Bleach is a commonly used and readily available disinfectant. Though there are safer ingredients on the market, there are important things to know if you use bleach. Display [this](#)<sup>3</sup> poster in your bleach storage area and follow the instructions exactly. A copy of the bleach poster can be printed at the link in the footnotes.

### WHAT TO KNOW:

- Bleach is not a cleaner. It is a disinfectant and must be treated as one.
- Bleach is sold in different concentrations. Each concentration has different mixing instructions.
- You must clean the surfaces before and wipe down surfaces after using bleach.
- Bleach solutions must be made fresh daily.
- Only adults should handle bleach in any form.

## HAZARDOUS AND INEFFECTIVE DISINFECTING METHODS

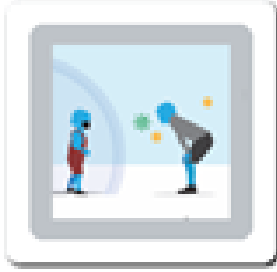
THESE DISINFECTING METHODS HAVE NOT BEEN PROVEN TO WORK, AND SOME ARE KNOWN HEALTH HAZARDS.

- Foggers.
- Aerosol sprays.
- Electrostatic Sprayers.
- Non-medical UV devices.

---

<sup>3</sup> <https://www.snohd.org/DocumentCenter/View/448/Disinfecting-and-Sanitizing-with-Bleach-Chart-PDF?bidId=>

## 7. BARRIERS PROTOCOL



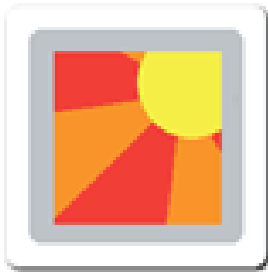
Barriers effectively shield people from the spit, splatter, and spray of others. Clear plastic barriers are common tools used in hot zones where people must interact face-to-face to participate in the activity. They can be easily cleaned with soap and water. Face shields provide an added layer of protection when used with masks. For people working with young children or those who cannot wear masks, adding a face shield to the face mask will further reduce close-contact transmission.

### WHEN TO CONSIDER:

- Sales counters, service counters, greeting stations, informational booths.
- Working with children or adults who cannot wear masks, such as using a face shield.
- Training areas
- Choirs

Any hot zone where there is the exchange of face-to-face spit, splatter, and spray, consider using a barrier between people to protect them. Make sure the barrier does not hinder the room's ventilation. Clean, sanitize, or disinfect barriers as you would with other surfaces. Depending on the barrier's size, aerosols can travel on the air current that moves around the barrier.

## 8. NATURAL LIGHT PROTOCOL



UV light, as part of the sun's natural light spectrum, destroys the COVID-19 virus. It is best if you used natural sunlight to your advantage.

- Open the blinds and curtains on your windows to allow natural light inside.
- When choosing between locations, choose rooms with more light and access to fresh air.
- If the weather allows, take short breaks outside and let the sunlight hit your clothes.
- When outside, if you remove your mask, lay it in the sunlight.
- Greet others in an area with sunlight and ventilation.
- UV light also kills other germs that travel on indoor dust particles.

# EXTRAS

## TIPS AND TRICKS



- Not sharing is caring: During a pandemic, do not share items that other people touch. Even in your household, pour snacks into separate bowls. Avoid sharing pens in public, passing around cell phones, or anything that could have the spit, splatter, and spray. Most importantly for kids, do not share masks.
- Make your mask work for you: Many people wear a hat or headband with buttons placed in multiple places to make the fit adjustable depending on their hairstyle or activity.
  - For adults, lanyards are great. There are always times we need to take our mask on and off. Lanyards help us remove the sides so that the mask falls down. Then, using the sides, back up it goes. Older kids can use breakaway lanyards, but young kids shouldn't use lanyards at all as they can be choking hazards.
  - Know your airflow: Which way is the air in your space moving? Find the air ducts in a room. Do they blow out or suck in? Don't get caught in the lingering airstream.
  - Don't forget the car: Don't let the comfort of friends and family fool you when you share a ride. Any of you could have picked up an exposure when you weren't together. Even in your car, be diligent with and use masks and ventilation.
  - Kids and parks: Outdoor air, sunlight, and space to run make ideal social spaces. What could go wrong? Interpersonal interactions. Whether it is two kids walking by talking together without masks or another parent who wants to start a conversation, keep your mask on.
  - Zigzag: When moving forward in a waiting line, step a few feet to the side of the space the person in front of you stood.
  - Call out SSI: Is someone else's mask on wrong, or are they within your 6 foot bubble? What do you do? Start a conversation with, "I had so much trouble with... Luckily, I learned from the Social Safety Initiative's experts to..." Lean on us. That's why we are here.
  - Drive-thru service: With masks on, it is hard to hear the staff person at the window from your car and vice versa. We naturally are compelled to remove our mask to raise our voice. Just remember, go ear-to-ear. That staff person interacts with hundreds of people every day. Let's help them by keeping their risk down.
  - Hand gestures: Own a restaurant or visiting one? Use a visual display of common hand gestures. As you eat, your mask is down. When your wait staff asks if everything is okay, give them a thumbs up, or point to your cup for a refill. If you want to speak, turn your head away or lift your napkin to catch that spray.
  - Use analogies: When describing how people's breath can cause viral transmission, the '**fart cloud**' analogy works with most people. We all hate that smell and certainly do not want to stand in it. If that isn't your style, or you want something that drives home the gravity of this

pandemic, let others know that the COVID-19 virus has taken more US lives than WWI and the Vietnam War combined.

- Sanitize before you mask: When you leave the car and enter a building, squirt enough sanitizer on your hands to ensure they get a full coat — in between the fingers too! Rub your hands and fingers for at least 20 seconds. Then strap your mask around your head or ears and get on with your day. Try not to touch or remove your mask until you are back in your car. Once you are ready to drive, put on another round of sanitizer and then remove your mask. If you are in the car with others who aren't in your household, wait until you are home to take your mask off.
- 5/3/2 rule: [PandAid<sup>4</sup>](https://en.pandaaid.jp/covid) has an excellent graphic to depict this rule. With good washing or sanitizing, using this trick reduces your risk even further. Many more helpful graphics can be found in the link in the footnotes.

---

<sup>4</sup> <https://en.pandaaid.jp/covid>

## ASSESSMENT SCORECARD

Common Hot Zones	<i>Site Characteristic Scorecard</i>								Subtotal
	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
Close Contact Areas									
Exercise Studios									
Poorly Ventilated Rooms									
Lunchrooms									
Common Waiting Areas									
Small Group Offices									
Stadium Seated Auditoriums									
Training Rooms									
Drink Stations									
Greeting Stations									
Open Office Floors									
Buffets & Seated Cafeterias									
Checkout Lines									
Doorways & Door Handles									
Elevators									
Hallways									
Stairwells									
Storefront Entrances									
Bathrooms									
Shared Electronic Devices									
Common Work Station									
Lockers									
Changing Rooms									
Music Rooms									
Common Closets									
Other:									
Other:									
Other:									
Other:									
<b>Relative Risk Score:</b>									
<b>ROOM NAME:</b>									



## PROTOCOL SCORECARD

	Protocol							
Risk Zone	Plastic Barrier	Ventilation	Natural Light	Hand Washing	Safe Cleaning	Mask Wearing	6' & Social Distancing	Interpersonal
Close Contact Areas	X	X	X	X	X	X	X	X
Buffet Lines	X	X	X	X	X	X	X	X
Lunchrooms & Breakrooms	X	X	X	X	X	X	X	X
Activity Studios	X	X	X	X	X	X	X	X
Common Waiting Areas	X	X	X	X	X	X	X	X
Stadium Seated Auditoriums	X	X	X	X	X	X	X	X
Training Rooms	X	X	X	X	X	X	X	X
Small Offices	X	X	X	X	X	X	X	X
Drink Stations		X			X	X	X	X
Greeting Stations	X	X	X	X	X	X	X	X
Open Office Floors	X	X	X	X	X	X	X	X
Seated Cafeterias	X	X	X	X	X	X	X	X
Checkout Lines		X			X	X	X	X
Doorways & Door Handles					X	X	X	X
Elevators		X			X	X	X	X
Hallways		X	X		X	X	X	X
Stairwells		X	X		X	X	X	X
Storefront Entrances	X	X	X	X	X	X	X	X
Bathrooms		X	X	X	X	X	X	X
Commonly Used Objects				X	X			X
Lockers	X	X	X		X		X	X
Changing Rooms		X			X	X	X	X
Sanitizing Stations	X	X	X	X	X	X	X	X
Storage Rooms		X	X		X	X	X	X
Payment Stations	X	X	X	X	X	X	X	X

## SHAREABLE MEDIA

### [CoVELLA VS. THE WORLD<sup>5</sup>](#)

A live-action animated fight between Coronavirus and The World. See how our bartender saves the day using simple social safety protocols that you can use too.

### [BE A SUPERHERO KIDS! WEAR A MASK<sup>6</sup>](#)

Kids learn how and why to wear a mask in this animated fun song. Together we can save the world!

### [A FUN GRAPHIC TO SHARE](#)



---

<sup>5</sup> <https://youtu.be/0wOjvhML-GA>

<sup>6</sup> <https://youtu.be/vv3xMg-pjVI>

*This book is presented solely for educational and entertainment purposes. The author and publisher are not offering it as legal, accounting, or other professional services advice. While best efforts have been used in preparing this book, the author and publisher make no representations or warranties of any kind and assume no liabilities of any kind with respect to the accuracy or completeness of the contents and specifically disclaim any implied warranties of merchantability or fitness of use for a particular purpose. Neither the author nor the publisher shall be held liable or responsible to any person or entity with respect to any loss or incidental or consequential damages caused, or alleged to have been caused, directly or indirectly, by the information or programs contained herein. No warranty may be created or extended by sales representatives or written sales materials. Every company is different, and the advice and strategies contained herein may not be suitable for your situation. You should seek the services of a competent professional before beginning any improvement program. The story and its characters and entities are fictional. Any likeness to actual persons, either living or dead, is strictly coincidental.*



**SOCIALSAFETY**



## **Guía de práctica de protocolos de salud pública en la era de la COVID-19**

**Iniciativa de seguridad social**



## ***Dedicatoria***

*Agradecemos a nuestros servicios de emergencias, nuestros trabajadores esenciales y nuestros líderes de la salud pública. Su lucha no ha pasado desapercibida para nosotros. A nuestros niños, su adaptabilidad al cambio es profundamente alentadora. A nuestra familia de la SSI, sonriamos. Esto hace el mundo más brillante.*



## **Autoría**

Lorelei Walker, PhD, MPH

Ryan Walker, PhD

Lucie Shannon, BSBA

Emily Brown, MPH

# Contenido

- LE DAMOS LA BIENVENIDA A LA SEGURIDAD SOCIAL.....28
- QUÉ DEBEMOS SABER.....29
  - ¿QUÉ ES EL VIRUS DE LA COVID-19?..... 29
- QUÉ DEBEMOS HACER .....31
  - Identificar las zonas de riesgo..... 31
  - Evaluación de riesgos de 25 puntos..... 32
- CÓMO DEBEMOS HACERLO .....33
  - 8 protocolos de seguridad ..... 33
    - 1. Protocolo de uso de mascarilla ..... 33
    - 2. Protocolo De Comportamiento Interpersonal ..... 36
    - 3. Protocolo De Ventilación..... 38
    - 4. Protocolo De Lavado De Manos ..... 40
    - 5. Protocolo De Distanciamiento Social ..... 41
    - 6. Protocolo De Limpieza Y Desinfección Seguras..... 42
    - 7. Protocolo De Barrera..... 45
    - 8. Protocolo De Luz Natural ..... 45
- EXTRAS.....46
  - Consejos y trucos ..... 46
  - Certificado de Defensor de la Seguridad Social ..... **Error! Bookmark not defined.**
  - Material para compartir ..... 50

*Esta guía brinda educación y capacitación en materia de salud pública.  
Al igual que otras habilidades requeridas, el usuario es responsable por la manera en que aplica el conocimiento.*

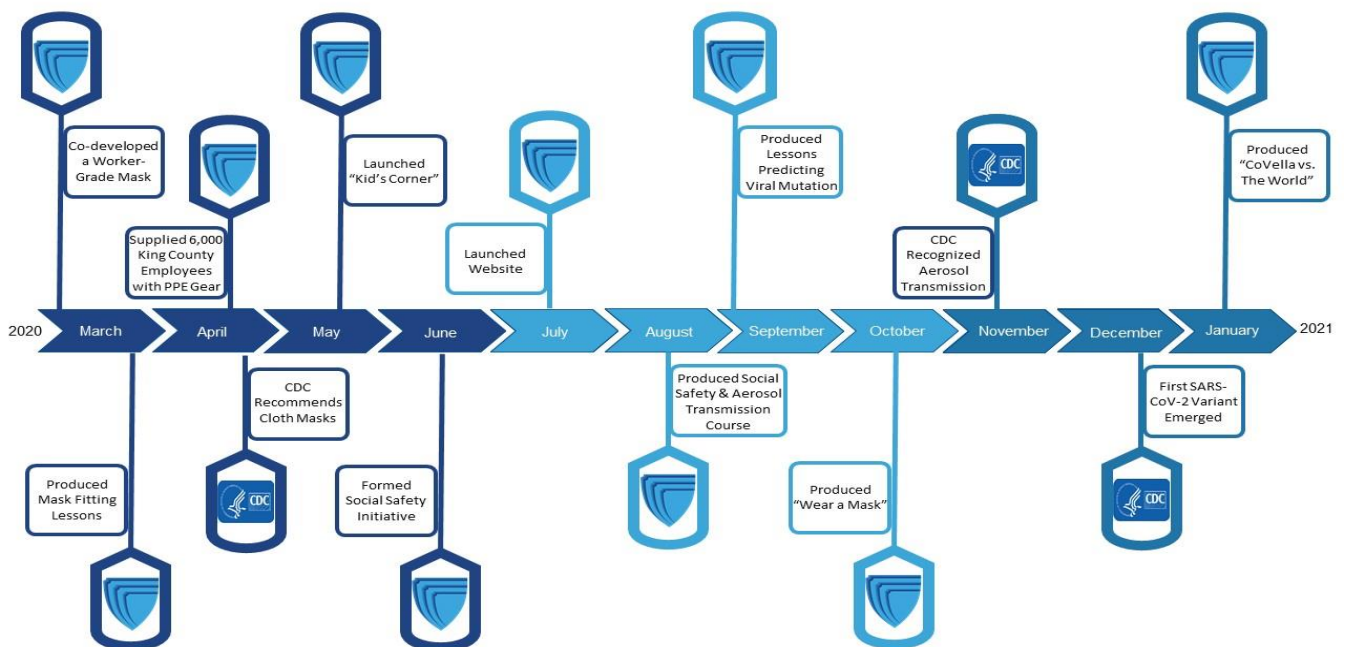
# LE DAMOS LA BIENVENIDA A LA SEGURIDAD SOCIAL

Las prácticas de higiene social reducen de forma segura la transmisión de la enfermedad. Esto aplica al presente y a la era postpandémica. Revisamos información científica de diez años sobre coronavirus para entender las características que aumentan la transmisión en contextos sociales. Luego, aplicamos diez años de entrenamiento en salud pública, información epidemiológica internacional y recomendaciones nacionales para desarrollar 8 protocolos que demostraron atenuar la amenaza de transmisión de la enfermedad.

El formato de esta guía de [Qué debemos saber](#) | [Qué debemos hacer](#) | [Cómo debemos hacerlo](#) ilustra estos 8 protocolos de seguridad social. Están integrados en la capacitación en salud pública respaldada por la ciencia para promover un cambio de conducta que sea positivo para la salud. Con el uso colectivo de conductas positivas para la salud, nuestras comunidades se recuperarán y nuestro país podrá fortalecerse.

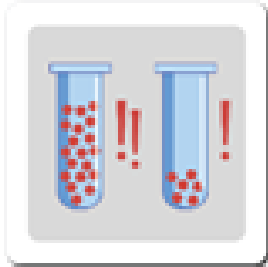
La Social Safety Initiative (SSI) es una organización sin fines de lucro que promueve consciencia social sobre los protocolos de seguridad y salud durante una pandemia, epidemia y otras circunstancias extremas. Equipamos a las comunidades con herramientas educativas, materiales prácticos de capacitación y estándares respaldados por la ciencia para ofrecer mayor protección a sus miembros. Educamos para erradicar el contagio.

A continuación se muestra una línea de tiempo de nuestro trabajo y conocimiento en comparación con los CDC..



# QUÉ DEBEMOS SABER

## ¿QUÉ ES EL VIRUS DE LA COVID-19?



Los gérmenes se encuentran a nuestro alrededor. El cuerpo humano puede vivir en contacto con la mayoría de los gérmenes sin enfermarse. Algunos gérmenes son totalmente desagradables y pueden hacer que nuestro cuerpo deje de funcionar. La COVID-19 es una enfermedad causada por un tipo de germen llamado coronavirus, que se denomina SARS-CoV-2. A diferencia de otros coronavirus con los que vivimos, como el resfrío común, el virus de la COVID-19 puede causar enfermedad grave, lesión a largo plazo y la muerte.

**EL VIRUS DE LA COVID-19 SE TRANSPORTA COMO UN AEROSOL. LOS AEROSOLES SON TAN PEQUEÑOS Y TAN LIVIANOS QUE PUEDEN HACER LO SIGUIENTE:**

- Permanecer en el aire, y ser contagiosos por algunas horas.
- Viajar por corrientes de aire hasta 3,6 metros de distancia.
- Llegar más lejos cuando hablamos en voz alta, no solo cuando estornudamos o tosemos.
- Infectar a otras personas luego de solo 15 minutos de una conversación en contacto estrecho.

**EL VIRUS DE LA COVID-19 ES ÚNICO TAMBIÉN POR LO SIGUIENTE:**

- Nos vuelve contagiosos para otras personas antes de notar la enfermedad.
- Debilita nuestro sistema inmunitario. Las personas con enfermedades inflamatorias o autoinmunes son más propensas a necesitar intervención médica para luchar contra la infección.
- Interfiere con la capacidad de funcionamiento del cerebro, los pulmones, el corazón y los riñones.

El virus de la COVID-19 es estructuralmente inestable, lo que lo hace más propenso a mutaciones. Las mutaciones pueden cambiar las características del virus y hacer que se convierta en una nueva cepa. Existen varias cepas del virus de la COVID-19, cada una con características apenas diferentes. Es debido a las mutaciones que necesitamos una revacunación anual para el virus de la gripe estacional.

## COVID-19 DE LARGA DURACIÓN

Para muchas personas, los síntomas de la COVID-19 duran varios meses luego del contagio. La COVID-19 de larga duración es una afección en la cual una persona tiene síntomas persistentes e incluso nuevos luego de que el virus ya no está. Es muy pronto para saber cuántas personas experimentan síntomas a largo plazo; sin embargo, según información reciente, se estima que el 10 % de las personas que dieron positivo para el virus de la COVID-19 experimentaron uno o más síntomas durante más de 12 meses. Las personas con afecciones de salud subyacentes son más propensas a luchar para una recuperación a largo plazo.



## CARGA VIRAL

Cuando hablamos del “virus” (p. ej., SARS-CoV-2, la gripe estacional, un resfrío común), no es solo un virus singular que circula alrededor del mundo. Es una corriente de aire de millones de partículas virales que viajan en conjunto. Lo que hace que un espacio o actividad sea más riesgosa que otra depende de cuántas partículas hay en esa área. La carga viral es la cantidad de partículas virales en una persona, en el aire o en una superficie. Mientras más alta es la carga viral en un espacio, mayor es el riesgo de contagiarse y (en este caso) contraer la COVID-19.

Ya debe estar familiarizado con el concepto de “carga”. Cuando las hojas y plantas muertas se secan y caen al suelo en un bosque, se convierten en combustible para incendios forestales. Los bomberos usan el término “carga de combustible” para describir cuánto material inflamable de plantas se encuentra en el suelo del bosque. Los lugares con mayor carga de combustible normalmente tendrán incendios más fuertes y más largos. Igualmente, mientras más alta sea la carga viral, mayor será la posibilidad de que una persona se contagie.

## PATRONES DE TRANSMISIÓN

Cuando una persona se contagia, exhala partículas virales hacia el espacio que la rodea. Estas partículas alcanzan las superficies y se quedan en el ambiente como aerosoles.

### TRANSMISIÓN: SALIVAR, SALPICAR Y ROCIAR

Cuando inhala partículas virales, estas entran en las células de los pulmones. Algunas células se infectan. Si se infectan suficientes células, el virus se multiplicará y usted será contagioso, incluso si no se enferma. Las partículas virales se expulsan con cada respiración, y los humanos respiran mucho; se estima que respiramos la cantidad de aire que contiene una pelota de playa por minuto.

Las partículas virales exhaladas viajan en su mayoría en **nanogotas** respiratorias, pero también pueden permanecer en el aire como aerosol por hasta algunas horas en un interior.

### TRANSMISIÓN: RESPIRAR AIRE COMPARTIDO



Cuando una persona contagiada habla, su aire exhalado llena el espacio a su alrededor. Sin corriente de aire, su respiración invade el área y puede seguirla a medida que la persona se mueve. Esta nube de respiración es la principal causa de contagio.

Con cada exhalación, una persona contagiada agrega más partículas virales al aire, lo que aumenta la carga viral del lugar. Mientras más alta es la carga viral, más contaminado está el aire para respirar. **Compartir el aire de respiración en contacto estrecho es peligroso.**

Para entender mejor el aire persistente, piense en una **nube de gases**. ¿Recuerda la última vez que entró a un lugar público y sintió el olor del aire trasero de otra persona? El hedor se quedaba en el aire. Permanecía. Eso es lo que hace el virus. Permanece, se queda en el aire, esperando para que lo inhalen.

### TRANSMISIÓN: SUPERFICIES

Las nanogotas respiratorias expulsadas caen en las superficies. Tocar una superficie contaminada y luego tocarse la cara puede enfermarlo, pero no sucede con tanta frecuencia. Las superficies que pueden ser contagiosas son aquellas que tiene una carga viral alta. Estas son superficies que normalmente tocan muchas personas o se encuentran en un área donde muchas personas respiran juntas.

# QUÉ DEBEMOS HACER

## IDENTIFICAR LAS ZONAS DE RIESGO



Las zonas de riesgo son lugares o espacios cuyas características permiten la creación de carga viral. Estas zonas normalmente tienen riesgos de transmisión superpuestos por salivar, salpicar, rociar y respirar aire compartido. Podemos identificar las zonas de riesgo por sus características. Se identifica cada una y luego se puede aminorar con el protocolo de seguridad adecuado.

Para localizar las zonas de riesgo, entre a un sitio y observe cuántas personas están socializando. Busque lugares donde se juntan las acciones de salivar, salpicar, rociar y respirar aire compartido.

**EN CADA ESPACIO CERRADO, EVALÚE TRES COSAS:**

1. ¿Hay muchas personas sin parentesco en el mismo espacio?
2. ¿Se encuentran estas personas muy cerca?
3. ¿Están respirando mutuamente su aire de cerca?

### ZONA DE RIESGO: EJEMPLOS

Visualice una sala de descanso del personal. Estos son espacios cómodos alejados de los clientes donde el personal puede tomarse un momento para descansar. Una persona puede frotarse los ojos, comer, limpiarse la nariz y reírse con sus compañeros de trabajo. En este tipo de espacios hay más actividad de “salivar, salpicar y rociar”, además de respirar de cerca aire compartido. Estos factores superpuestos la hacen una zona de riesgo. Estos son algunos factores que aumentan el riesgo de transmisión:

- Mesas pequeñas con asientos para personas que no viven en la misma casa
- Espacio para almacenar y calentar comida utilizado por muchas personas en un corto período de tiempo
- Lugares pequeños
- Ventilación interna en vez de ventanas abiertas
- Es muy probable que las personas carraspeen, tosan y se toquen la cara mientras comen.
- Las personas están constantemente tocando las mismas superficies.

Las salas de reuniones pequeñas también son peligrosas, ya que personas sin parentesco normalmente se sientan cerca, alrededor de una mesa, para hablar. Están dentro de la zona de rocío y respiran juntas el mismo aire.

**LOS ELEVADORES SON OTRA ZONA DE RIESGO, YA QUE TIENEN LAS MISMAS CARACTERÍSTICAS:**

- Personas sin parentesco que comparten una zona con actividad de salivar, salpicar y rociar
- Respiran el mismo aire
- Espacios de alto contacto

#### LOS ESPACIOS DE ALTO CONTACTO INCLUYEN:

- Interruptores de luz y picaportes
- Equipos y suministros de oficina compartidos
- Platos, utensilios, tazas, etc.
- Suministros de arte compartidos
- Electrodomésticos de cocina compartidos
- Equipos para hacer deportes
- Encimeras y mesas de uso compartido
- Bebederos

## EVALUACIÓN DE RIESGOS DE 25 PUNTOS



La evaluación de riesgos es un proceso sistemático de evaluación de los posibles riesgos que implica una actividad o proyecto. A continuación encontrará una planilla de anotaciones de riesgo relativo. Úsela para evaluar el riesgo de transmitir un virus respiratorio en aerosol como el SARS-CoV-2 en cada espacio. Los organizadores, encargados, miembros del personal y voluntarios deberían usar esta actividad de evaluación para comparar un espacio con otro. Cada vez que complete esta planilla, habrá completado una evaluación de riesgos de 25 puntos.

#### PARA COMPLETAR UNA EVALUACIÓN DE RIESGOS DE 25 PUNTOS DE UN ESPACIO, SE NECESITA LO SIGUIENTE:

1. Revise la lista de verificación de ejemplos de zonas de riesgo antes de entrar en su sitio. Al final de este manual se proporciona una lista en blanco imprimible.
2. Complete una lista de verificación para cada sitio.
3. Circule en cada lugar desde la entrada hasta la salida, asegurándose de cubrir tanto los espacios usados como los no usados (p. ej.; la sala de descanso que todos usan y la sala de descanso que nadie usa).
4. Cada vez que localice una característica del lugar en la lista, agregue una tilde en esa fila.
5. Agregue a la lista de zonas de riesgo si hay lugares específicos que quiera que el personal o los voluntarios conozcan.
6. Totalice el número en la columna de riesgo relativo. Este número es el riesgo relativo de ese lugar.
7. Totalice todas las planillas juntas si desea comparar el riesgo relativo de su sitio.

Ahora que conoce la ciencia detrás de la transmisión, puede realizar una evaluación de riesgos de 25 puntos en cualquier lugar o edificio. Recién ahora está equipado para aplicar el protocolo de seguridad adecuado a la situación adecuada. Cuando aplique los protocolos adecuados en el momento adecuado, su lugar será más seguro. Aquí encontrará los ocho protocolos de seguridad simples respaldados por la ciencia para proteger su lugar de la propagación de la infección mientras un virus respiratorio circula en su comunidad.

*\*Los espacios al aire libre no están considerados en esta guía. En general, los espacios al aire libre tienen más corriente de aire, luz natural y mayor oportunidad de distanciamiento social. Si realiza eventos al aire libre, le recomendamos que de igual manera aplique los protocolos a continuación.*

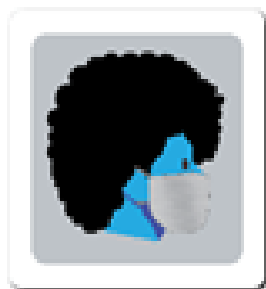
# CÓMO DEBEMOS HACERLO

## 8 PROTOCOLOS DE SEGURIDAD

Si se aplican correctamente, estos ocho protocolos de seguridad reducirán la carga viral a niveles suficientemente seguros para socializar en la mayoría de las situaciones no médicas. Al poner en práctica los protocolos adecuados en el momento correcto y con el método correcto, usted es socialmente seguro.

Al final de esta guía encontrará incluido un gráfico que indica cuándo aplicar cada protocolo de seguridad en varias situaciones en espacios cerrados. Esa base atenuará la amenaza superpuesta de las zonas de riesgo que es producto de prácticamente cualquier actividad social en un espacio cerrado.

### 1. PROTOCOLO DE USO DE MASCARILLA



Poner una barrera directamente sobre su cara reduce drásticamente la posibilidad de que partículas virales entren y salgan de su boca. Usamos “mascarilla” como un término para representar muchos estilos de barreras faciales. Sin una mascarilla, lo que salivamos, salpicamos o rociamos puede caer en una burbuja de 1,8 metros a nuestro alrededor. Sin la mascarilla, nuestra respiración contamina el aire y nos sigue mientras caminamos. La mascarilla bloquea casi todo lo que sale de la boca y la nariz de cualquier persona. Las mascarillas también reducen el número de gérmenes que se traspasan al aire. Cuando hay un brote comunitario, las mascarillas son la primera defensa para detener la transmisión de persona a persona.

#### ESTÁ DEMOSTRADO QUE LAS MASCARILLAS:

- Detienen la transmisión en comunidades. La mayoría de las personas que están infectadas no lo saben. Las personas infectadas pueden propagar las partículas virales sin saberlo en todos los lugares que respiran y tocan durante días o incluso semanas. Las mascarillas sirven para contener lo que salivamos, salpicamos y rociamos con el fin de mantener baja la carga viral de los espacios cerrados.
- Protegen a las personas que podrían morir si se infectan. Si hay exposición, pero la carga viral es baja, la mayoría de las personas tienen suficientes defensas internas para luchar contra la enfermedad y recuperarse de la COVID-19. Las personas que tienen una afección de salud subyacente o están embarazadas se pueden enfermar incluso cuando la carga viral de la exposición es baja.

#### LA MASCARILLA DEBE QUEDAR BIEN

Las mascarillas son una pieza del material de seguridad. Como los zapatos con punta de metal, los cascos o el asiento de un automóvil, la herramienta debe adaptarse a las características físicas y a la actividad de la persona. Es importante encontrar una mascarilla que quede bien y sea cómoda para la actividad que realiza. Es posible que necesite varios tipos de mascarillas: una para los sábados a la noche, una para el trabajo y una cómoda para visitar a un familiar que recién llega de vuelta a la ciudad.

## LA MASCARILLA QUE UTILICE EN EL TRABAJO DEBE CUBRIR LAS SIGUIENTES PARTES DE LA CARA:

- Punta de la nariz
- Orejas
- Mentón
- Pómulos

**Nariz:** Una mascarilla debe cubrir la punta de su nariz para canalizar su respiración nasal a través de la mascarilla y no por arriba. Una nariz expuesta inhalará aire infectado. Si se siente con claustrofobia con la nariz cubierta, busque una mascarilla de un material más liviano. Una cobertura más liviana en la nariz es mejor que ninguna cobertura.

**Orejas:** Las tiras para las orejas se pueden usar de muchas maneras para que queden bien y se coloquen de forma cómoda

alrededor o sobre las orejas. Pruebe opciones o accesorios que extienden las tiras hacia la parte de atrás de la cabeza para ver cuál es mejor para usted. Dependiendo de cuánto ajuste o afloje, las tiras para las orejas cambiarán el grado de tensión que ejerza la mascarilla en el resto del rostro.

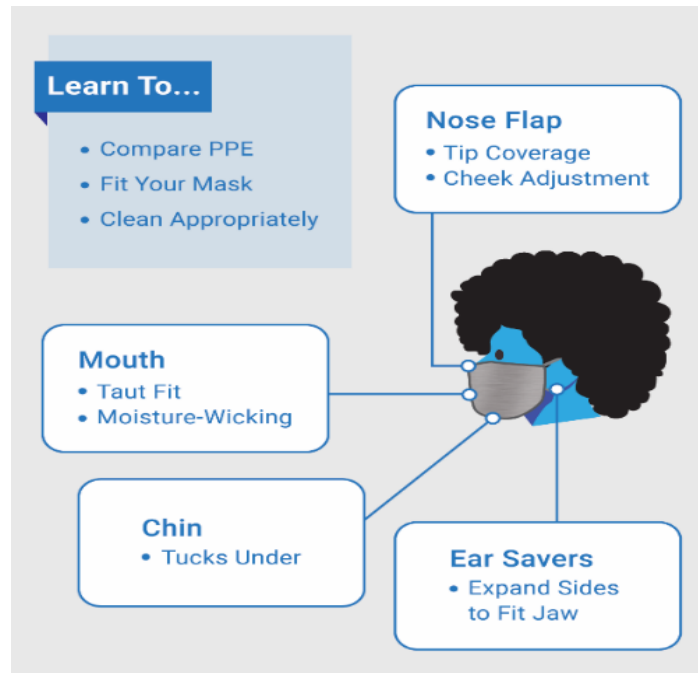
**Mentón:** Muchas mascarillas quedan arrugadas de un lado cuando se colocan por primera vez. Debe extender el material desde la oreja hasta el final del pómulo para detener el aire y que no salga por los lados. Una mascarilla que no está sobre el mentón y los pómulos puede permitir que entre aire contaminado a los pulmones. Los lados no pueden quedar abiertos. Así que, como si se pusiera unos jeans: tire, cubra y estire.

**Boca:** La cantidad de espacio entre la boca y la tela de la mascarilla se basa principalmente en el nivel de comodidad de cada persona. Si el aire que respira pasa a través de la mascarilla, entonces funciona. Notará que si estira el material cerca de su boca será más fácil respirar.

En definitiva, enfóquese en la nariz, los pómulos y donde se escapa el aire. El resto son preferencias.

En comunidades con fatiga de mascarilla (personas que dejan de usar sus mascarillas), las tasas de infección aumentan y se propaga más la enfermedad. A medida que la transmisión continúa, surgen nuevas cepas. Cada cepa podría ser más fácil de contraer y más difícil de eliminar. Usar una mascarilla en público es un nuevo comportamiento social, y es difícil acostumbrarse a eso. Las mascarillas pueden ser de un color sólido, como muchas piezas del equipo de seguridad. También pueden tener la imagen de la mascota del colegio, el logotipo de una empresa, una frase famosa, un trabajo artístico o estampado. Tener un grupo con las mismas mascarillas puede ser de gran ayuda para que nadie se sienta juzgado socialmente.

Para proteger a nuestros niños y nuestra comunidad, debemos adoptar en conjunto este comportamiento positivo para la salud.

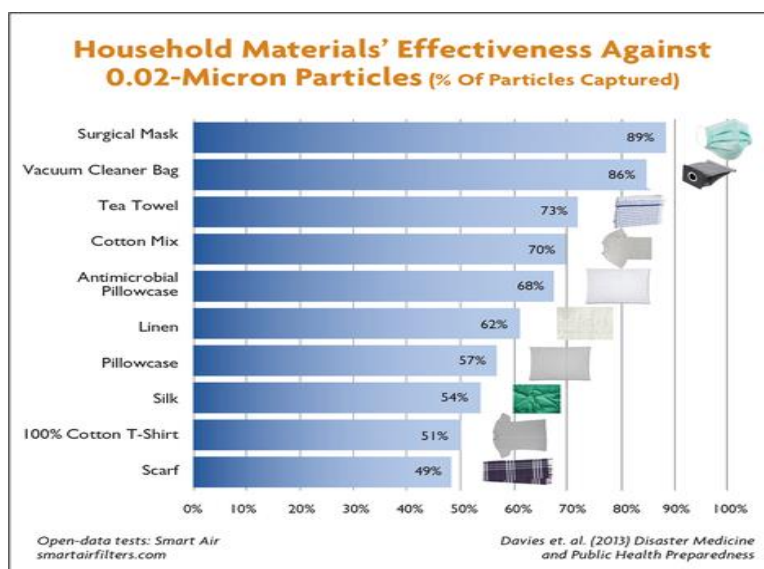


## EL MATERIAL IMPORTA

### UNA MASCARILLA HECHA CON EL MATERIAL CORRECTO ES:

- **Más barata.** Cuesta USD 150 al mes usar una mascarilla descartable diaria. Cuesta USD 10 totales usar una mascarilla facial reutilizable de grado trabajador durante medio año.
- **Confiable.** Una vez que encuentre su mascarilla, debe acostumbrarse a ella. Como un buen par de zapatos, un cinturón o un guante de béisbol; mientras más se usa, mejor funciona.
- **Duradera.** Cuando consigue el elemento correcto y lo usa de la manera correcta, funcionará en muchas condiciones en las que estará a lo largo de los días. Se vuelve versátil.
- **Más fácil.** Todo lo que necesita es un jabón común y agua. Póngala en la secadora o déjela al sol. Los rayos UV secan la tela y matan el virus.

Este gráfico es de un estudio publicado en 2013 en el *Journal of Disaster Medicine and Public Health Preparedness*. Se probaron y clasificaron telas comunes del hogar para saber qué tan bien filtran gérmenes pequeños como virus. Sí, doble capa de algodón es mejor que un pañuelo, pero hay algo que es mejor que todo. Una cubierta facial hecha con material de baja calidad pero usada correctamente puede ser más efectiva que una mascarilla de alta calidad que es frustrante y tiene filtraciones.



El grado trabajador no es el grado quirúrgico, y está bien. A menos que haya una infección conocida, las mascarillas para trabajadores reducirán la carga viral promedio a niveles seguros si se combina con ventilación y protocolos interpersonales. Las mascarillas son la base para la seguridad mientras disfruta de estar fuera de su casa.

## RIESGO QUÍMICO

Vea el riesgo químico de la tela. Las telas extranjeras normalmente se tratan con químicos para los envíos. Es común que las telas con formaldehído u otro conservante similar se laven ligeramente para sobrevivir el viaje al extranjero en un contenedor de carga. Las prendas que dicen ser libres de arrugas, manchas o estática, o que tienen un olor fuerte a productos químicos, tienen un aditivo químico. Los químicos agregados pueden causar dificultad para respirar y enfermar a algunas personas. Comprar una tela que se fabrica en los Estados Unidos y es libre de químicos es lo ideal, pero los conservantes pueden eliminarse fácilmente de la tela.

### A CONTINUACIÓN, ENUMERAMOS TRES FÁCILES MANERAS DE ELIMINAR LOS PRODUCTOS QUÍMICOS DE LA MASCARILLA:

- Poner en remojo, durante al menos ocho horas, en una mezcla de agua con bicarbonato de sodio.
- Agregar vinagre al lavar la ropa.
- Colgarla al aire libre por un día o hasta que el olor desaparezca.

## 2. PROTOCOLO DE COMPORTAMIENTO INTERPERSONAL



Cuando está en público, es inevitable acercarse a otras personas. Nos acercamos para escucharnos mejor, nos inclinamos para mirar al mismo objeto o nos sentamos cerca para compartir una comida. La imagen de esta sección muestra con qué facilidad nos relacionamos interpersonalmente. Mientras los adultos hablan, el niño instintivamente se inclina hacia abajo para hacer contacto visual con el bebé. Si una persona estuviera infectada sin saberlo, la nube de aire nocivo llenaría rápidamente la imagen. Es en este tipo de interacción interpersonal donde se produce la mayor transmisión.

Es muy importante abordar abiertamente la necesidad de un cambio en el comportamiento social para orientar interacciones interpersonales diferentes. En estas situaciones, tómese unos minutos para establecer expectativas comunes sobre cómo relacionarse cómodamente con otras personas. A continuación, enumeramos algunas prácticas comunes:

### CUANDO PASA AL LADO DE OTRA PERSONA:

1. Use un saludo no verbal a través del contacto visual O un movimiento de cabeza O un pequeño saludo con la mano.
2. Aleje el cuerpo y mueva la cabeza hacia la pared.

### CUANDO USA EL BAÑO:

1. Espere hasta que el área esté despejada. Evite entrar rápido o pasar cerca de otras personas.
2. Tenga servilletas de papel a mano. Deje el papelerero justo a la puerta para que la gente use papel para tocar el picaporte.
3. Considere instalar pedales para que la gente pueda abrir la puerta sin usar las manos.
4. Espere hasta que no haya nadie a su lado para usar los secadores.
5. Si hay dos personas juntas en el lavabo y ambas quieren quitarse la mascarilla, deben alternarse para que siempre haya una persona con mascarilla.

### CUANDO SE SIENTA EN UNA MESA:

1. Al hablar con un amigo, gire su boca hacia afuera y póngase de oreja a oreja con la otra persona. Si las bocas de las personas apuntan para diferentes lados, el aire que respiran se separa en vez de juntarse.
2. Estar de oreja a oreja facilita que se escuchen sin la necesidad de levantar la voz.

### PARA LA COMUNICACIÓN CON EL PERSONAL Y LOS VOLUNTARIOS:

1. Desarrolle un conjunto de gestos no verbales para comunicarse con el personal o los voluntarios, y así reducir el aire compartido. Para tareas comunes o cuando el personal tiene preguntas, use gestos con las manos para señalar la necesidad de apoyo de los demás.
2. Para responder una pregunta, los pulgares hacia arriba o un gesto afirmativo con la mano son respuestas eficaces.
3. Cuando quiere llamar la atención de alguien que se encuentra al otro lado de la habitación, un aplauso, señalar con dos dedos o un saludo servirá para indicar que necesita apoyo de esa persona en particular.
4. Configure un patrón estándar para que use todo el personal al entrar o salir de puertas ubicadas entre habitaciones. Esto podría ser que una persona se gire mientras la otra pasa, usando un

área al lado de la puerta para mantener distancia mientras espera su turno, o usar un patrón de circulación de una sola vía.

5. Para la comunicación entre el personal o los voluntarios y los invitados, se pueden usar carteles laminados con preguntas comunes para que los invitados indiquen sus preguntas. El personal debería tener un conjunto estándar de respuestas gestuales. Estas opciones reducen la necesidad de comunicación verbal.

Para que este protocolo sea efectivo, todos los participantes deben estar informados de los gestos comunes de comunicación y aceptar ponerlos en práctica. Se necesita mostrar mayor amabilidad y apoyo para aquellas personas que se sientan incómodas o necesiten tiempo para acostumbrarse a nuevos patrones.

Un ejemplo divertido de comunicación no verbal se demuestra en nuestro cortometraje animado de acción real [CoVella vs. The World](#). A pesar de que el héroe tiene la mascarilla puesta, entendemos qué está pensando gracias a su lenguaje corporal y a la expresión de sus ojos.

#### PARA LA PLANIFICACIÓN GENERAL DE UN LUGAR, ESTAS INSTRUCCIONES HARÁN QUE LAS INTERACCIONES PERSONALES INEVITABLES SEAN MENOS RIESGOSAS:

- Mantenga el ruido de fondo (p. ej., la música) en un nivel bajo. Esto reduce la necesidad de que las personas se quiten la mascarilla para proyectar su voz directamente hacia otras personas.
- Traslade las reuniones del personal a una ubicación lejana al evento social, en un área bien ventilada y con distanciamiento máximo. Comience la reunión con un compromiso compartido de práctica de higiene social.
- Si es necesario un interrogatorio luego de un gran evento al que asistió mucha gente, considere el uso de una encuesta o de gestos con las manos para dirigirse al grupo y obtener devoluciones no verbales.
- A menudo sonreímos y reconocemos a otras personas cuando nos paramos a su lado. Puede expresar el mismo saludo a través del contacto visual, con un movimiento de cabeza o un gesto con las manos.



### 3. PROTOCOLO DE VENTILACIÓN



Considere que el aire de un espacio cerrado es aire compartido. Es necesario tener buena ventilación para mantener baja la carga viral del aire del espacio cerrado. El estándar de referencia es hacer que el aire fresco reemplace al 100 % el aire del interior. Pero, por muchas razones esta no es una opción realista. Estas son algunas cosas importantes que puede hacer ahora mismo para reducir la carga viral en el aire redistribuido.

#### EN GENERAL:

1. Conozca el filtro de ventilación. Actualice el filtro a la categoría más cercana posible a MERV 13, según la capacidad del sistema.
2. Asegúrese de que el filtro entre bien y se cambie a tiempo.
3. Repare todos los conductos rotos.
4. La humedad del lugar debe mantenerse entre un 40 % y un 60 %.
5. Si es posible, abra ventanas para permitir que entre aire fresco.
6. Invierta la dirección de los ventiladores de techo para que el aire salga hacia arriba. Si solo sale aire hacia abajo, apáguelos.
7. Pídale al dueño del edificio que inspeccione, abra y arregle todas las compuertas de aire.
8. Acérquese lo más posible a 5-6 cambios de aire por hora.
9. Use recursos producidos por [ASHRAE](#) y consulte a los especialistas locales en ventilación.
10. Ventile cada sala durante 2 horas antes de que ingrese la primera persona y 2 horas después de que se vaya la última persona.

#### SI SU EDIFICIO TIENE UN SISTEMA INTERNO DE VENTILACIÓN (CLIMATIZACIÓN):

1. Conozca el filtro de ventilación. Actualice el filtro a la categoría más cercana posible a MERV 13, según la capacidad del sistema de climatización.
2. Ajuste el sistema para que entre más aire del exterior.
3. Consulte a un especialista local en climatización sobre las maneras en que puede redireccionar la corriente de aire, especialmente en zonas de riesgo.
4. Aumente la ventilación para extracción en los baños por encima de la norma.

#### SI SU EDIFICIO NO TIENE UN SISTEMA INTERNO DE VENTILACIÓN:

1. Abra ventanas y puertas, y pase más tiempo afuera cuando el clima lo permita.
2. Reduzca la ocupación en zonas de riesgo y áreas con poca ventilación.
3. Coloque ventiladores internos con extractores al exterior. Las ventanas son excelentes lugares para colocar ventiladores que expulsen el aire de adentro hacia afuera. Atraerán más aire del exterior a través de las ventanas propias de otras habitaciones.
4. Coloque un filtro MERV 13 en un ventilador de caja y colóquelo en su zona de riesgo.

#### FILTRACIÓN DE AIRE PORTÁTIL:

1. En áreas con aire estancado y poca ventilación, hay purificadores de aire HEPA portátiles disponibles.
2. Las unidades portátiles se calculan según los metros cuadrados del lugar. Esta [guía](#) puede ser útil para la selección.

3. Considere cuánto ruido producen estos filtros, ya que pueden afectar las conversaciones cercanas o incluso dañar la audición.
4. Coloque las unidades de manera que no expulsen el aire entre las personas.
5. Reemplace los filtros HEPA tal como se recomienda. Aspire/limpie la unidad regularmente mientras se encuentra al aire libre.

#### RECOMENDACIONES:

- No configure la corriente de aire en dirección descendente ni para que circule entre las personas.
- No use generadores de ozono, precipitadores electrostáticos o ionizadores, ni purificadores de aire de iones negativos, ya que pueden producir derivados peligrosos.
- No use desinfectantes en los filtros o en la ventilación. Es un uso innecesario de productos químicos peligrosos.
- Evite usar purificadores de aire personales. En la vida real, no funcionan.

#### MÁS INFORMACIÓN SOBRE FILTROS MERV

MERV significa Valor de informe de eficiencia mínima (Minimum Efficiency Reporting Value). Esta medida sirve para clasificar los filtros por el tamaño de partículas que pueden retirar. Mientras más alta es la clasificación, más pequeñas son las partículas que el filtro puede capturar. Pruebe usar una clasificación MERV-13. Tenga en cuenta que a medida que aumenta la clasificación MERV, se necesitará más energía para empujar el aire interior a través del filtro, lo que puede dañar el sistema.

## 4. PROTOCOLO DE LAVADO DE MANOS



Nuestras manos tocan superficies cubiertas con polvo, escamas, suciedad, grasa y muchos gérmenes. Cada vez que tocamos algo, las manos transfieren esa suciedad entre los objetos. Todas las personas tienen el hábito de tocarse la cara y los ojos numerosas veces a lo largo del día, ya sea para frotarse los ojos, apoyar la cabeza en una mano, rascarse las mejillas, acomodarse el cabello, rascarse el cuello y más. Debe saber que todas las manos están sucias.

**LAVARSE LAS MANOS REGULARMENTE CON AGUA Y JABÓN ELIMINA CASI TODOS LOS GÉRMENES.**

1. El agua y el jabón eliminan los gérmenes atrapados en cúmulos de residuos más grandes.
2. Al fregarse las manos, se activa el jabón para eliminar los gérmenes.

**EL LAVADO DE MANOS APROPIADO INCLUYE ESTAS CUATRO PRÁCTICAS:**

1. Agua corriente para lavar la suciedad. La piel debe estar expuesta al jabón para que funcione.
2. Fregarse las manos con jabón. Agitar el jabón hace que funcione. Mientras más espuma, mejor.
3. Fregarse las uniones entre los dedos, la zona que rodea la palma y también la parte de abajo de las uñas.
4. Continuar durante 20 segundos para completar el proceso.

Limpiarse las manos no solo reduce la transmisión de gérmenes transmitidos por el aire. Es también una defensa de primera línea contra los gérmenes fecales. Si muchas manos están tocando superficies en áreas de zonas de riesgo, coloque una estación de lavado de manos cerca. Cuando las personas cambian de actividad, como entrar y salir de una habitación, se recomienda usar la estación de lavado. Al entrar y salir de un edificio, se recomienda usar la estación de lavado. Existen unidades portátiles, fijas, en carros y con logotipos, y muchas están subvencionadas o en alquiler. Limpiarse las manos a menudo mantiene la seguridad.

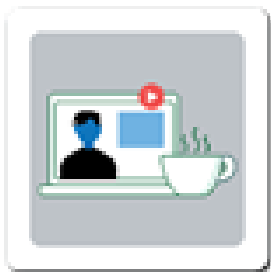
### EVITE LOS ADITIVOS

No use jabones con fragancias o identificados como antibacteriales, ya que ambos son aditivos innecesarios. Lavarse las manos frecuentemente con estos productos químicos puede alterar los niveles hormonales normales en cuerpos en desarrollo. La fragancia puede provocar ataques de asma en niños y adultos.

### DESINFECTANTE DE MANOS

Los desinfectantes de manos no sustituyen el lavado de manos. Las manos se tienen que limpiar primero, ya que los desinfectantes no funcionan sobre la grasa y la suciedad. El desinfectante de manos no es tan efectivo como el agua y el jabón. Aunque un desinfectante de manos basado en alcohol destruirá rápidamente el virus de la COVID-19 si la piel está limpia, no sirve de mucha ayuda contra el norovirus (que causa la infección gastrointestinal) que mata a 20 millones de personas cada año en los Estados Unidos.

## 5. PROTOCOLO DE DISTANCIAMIENTO SOCIAL



El distanciamiento social es un comportamiento que mantiene a las personas fuera del “rango de exposición”. La saliva y las partículas que salen de la nariz y la boca pueden caer fácilmente en la cara de otra persona que se encuentra a 1,5 metros de distancia, incluso si no lo sienten. Una distancia de 1,8 metros es bastante más amplia que la que solemos mantener para conversar. A esta distancia, se hace más difícil adoptar el comportamiento de ubicarse más lejos y hablar más fuerte. Las mascarillas se pueden sentir incómodas, pero nos permiten estar más cerca sin el riesgo de transmitir la enfermedad.

Ya sea que pase 15 minutos con una persona infectada o 5 minutos con 3 personas, compartir el aire durante 15 minutos implica una exposición suficiente al virus para infectarse. Los empleados esenciales enfrentan cientos de nubes de aire únicas en un turno de 8 horas. En total, con solo estar 15 minutos alrededor de una persona infectada, un trabajador, ya sea un empleado de un restaurante, un conductor de autobús o un cajero, ya puede infectarse.

Los gérmenes muy livianos, como las partículas virales, se mantienen suspendidas en el aire. Los aerosoles infecciosos pueden albergar gérmenes durante 1 a 3 horas si no hay una ventilación adecuada. Cuando socializa en un espacio bien ventilado y limpio, si las personas están usando mascarillas y se mantienen en grupos pequeños, se pueden ubicar a menos de un metro, como en un contexto escolar estructurado.

Revise el plano de su sitio y marque las zonas de riesgo, ya que no podrá asegurar la distancia adecuada entre las personas todo el tiempo. Si su actividad social incluye personas entrando y saliendo de un espacio, como un salón, la carga viral del aire comenzará a aumentar. Diseñe un patrón de circulación que evite focos de aire compartido estancado en contacto estrecho. Use señalización, como flechas de una vía o marcadores que mantengan el espacio en salas de espera donde las personas se cruzan entre sí. Cada modificación que haga en el flujo de circulación que sirva para separar el aire que se respira reduce más la carga viral del aire.

### CARGA DE OCUPACIÓN

Los edificios están diseñados y equipados para proteger al público de las condiciones externas con seguridad. Cada área cubierta tiene una clasificación llamada carga de ocupación. Esta clasificación determina el número máximo de personas que pueden ocupar un espacio de manera segura. La regla de 1,8 metros de distanciamiento social se traduce en 10,5 metros cuadrados de espacio por persona. Saber los metros cuadrados de cada espacio es útil para usar los ambientes interiores a una capacidad segura.

#### PREPARACIÓN DE UNA SALA COMPARTIDA:

1. Reduzca el número de asientos alrededor de una mesa.
2. Las mesas de pie ayudan a separar a las personas que están conversando. Los carteles en las mesas les recuerdan a las personas que limiten el tamaño del grupo.
3. Si es necesaria una línea, haga que la gente se mueva en zigzag para seguir las señales en el suelo. Esto impide que una persona avance y esté en la nube de aire de la persona anterior. Si está en una fila durante 15 minutos, puede que esté respirando el mismo aire que respiró la persona delante suyo. Sin una mascarilla y protocolos de ventilación, esperar en una fila con una persona infectada durante 15 minutos califica como exposición.

## 6. PROTOCOLO DE LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN SEGURAS

Es crucial tener un plan de limpieza. Incluso si el lugar tiene servicio de limpieza, su evento o reunión tendrá necesidades inmediatas. Si plan de limpieza debe ser simple, fácil y *no* basarse solamente en desinfectantes. Los desinfectantes son pesticidas registrados que causan lesión crónica inmediata. A continuación hay una descripción de las mejores prácticas para la limpieza efectiva y la desinfección segura. Tenga en cuenta que, si hay un caso sospechado o confirmado de COVID-19 en su espacio, debe seguir los protocolos de su Departamento de Salud.

### SIGA ESTA GUÍA PARA:

- Reducir la transmisión superficial en su espacio, especialmente en zonas de riesgo y de alto contacto.
- Ahorrar dinero y tiempo en desinfección innecesaria.
- Evitar provocar ataques de asma.
- Reducir lesiones hormonales por uso crónico.
- Evitar lesiones químicas.

En el caso de superficies porosas, como muebles forrados, alfombras o cortinas, retírelas de su espacio. Cuando sea necesario, lave mantas y toallas con detergente cuando cambie el usuario.

### PRIMERO LIMPIE, SIEMPRE USANDO AGUA Y JABÓN.

Mientras más seguido limpia las superficies de alto contacto con agua y jabón, o un paño húmedo de microfibra, menos gérmenes se acumulan en la superficie. Use estos puntos principales para crear su protocolo de limpieza. Limpie con frecuencia las zonas de riesgo y de alto contacto.

- Use agua y jabón y friegue para retirar de las superficies casi todos los gérmenes, incluido el virus de la COVID-19.
- El jabón es un producto químico que destruye el virus de la COVID-19.
- Los niños se pueden limpiar de manera segura con agua y jabón. Inclúyalos en su rutina: más lavado de manos y un modelo de conducta saludable.
- Evite fragancias agregadas, incluso aquellas de “aroma fresco”. Las fragancias son aditivos químicos que provocan ataques asmáticos, en algunos casos, dolores de cabeza y exposición a trastornos hormonales.
- Busque la certificación de Green Seal o de una organización independiente que analiza los productos disponibles en el mercado para verificar las normas de seguridad y salud. Un buen recurso es el uso de Responsible Purchasing Network (una red de compra responsable).
- Los paños de microfibra funcionan solo con agua. Aprenda a limpiarlos y no los coloque en la secadora.
- Controle el uso de productos descartables. Estos llenan el medioambiente de basura.

## DISPOSITIVOS SENSIBLES

Algunos artículos no pueden estar en contacto con agua y jabón, como los dispositivos electrónicos. Estas superficies se pueden desinfectar. Desinfectar significa que el número de gérmenes que queda en una superficie se considera seguro. Un producto basado en alcohol isopropílico al 70 % puede desinfectar superficies que no se pueden lavar con agua. Solo las personas adultas deben usar desinfectantes de superficies, ya que los gases y la sobreexposición crea riesgos para la salud.

## DESINFECTAR CUANDO SEA NECESARIO

El departamento de salud de su estado tiene una guía sobre cuándo es necesario desinfectar un espacio social. La guía puede variar según el tipo de edificio y la actividad social.

### DATOS QUE DEBEMOS SABER:

- Primero, debe limpiar la suciedad de todas las superficies. Los desinfectantes no quitan la suciedad.
- Todos los desinfectantes son pesticidas. No use un desinfectante como un limpiador.
- Se deben retirar los desinfectantes una vez que hayan terminado de actuar.
- El tiempo de contacto varía según el producto, así que lea la etiqueta. Si no espera el tiempo de contacto, la superficie no está desinfectada.
- No mezcle productos, ya que combinar productos químicos es volátil y mortal.
- No inhale los gases de los desinfectantes. Esto causará lesiones. Ventile durante el uso y posteriormente.
- Cumpla con todos los requisitos de publicación de la Ficha de datos de seguridad (Safety Data Sheet, SDS) para cada producto químico.
- Utilice siempre el equipo de protección personal (EPP) adecuado.
- Las instrucciones de disolución varían según el producto y se deben seguir con precisión.
- Solo las personas adultas pueden usar un desinfectante.
- Siga las prácticas de guardado seguro y mantenga estos productos fuera del alcance de los niños.
- Las instrucciones de eliminación pueden variar según el producto. Desecharlo de manera incorrecta afecta directamente a los peces y la fauna.
- Los desinfectantes deben estar registrados en la Agencia de Protección Ambiental (EPA) de Estados Unidos, así que busque un número de registro en la etiqueta.
- La lista N de la EPA<sup>7</sup> indica cuáles productos funcionan contra el virus de la COVID-19. Muchos productos químicos incluidos en esta lista son peligrosos conocidos para la salud.
- Evite el uso de amonio cuaternario o desinfectantes con cloro. Son peligrosos para la salud.

### BUSQUE PRODUCTOS CON ESTOS INGREDIENTES<sup>8</sup>:

- Peróxido de hidrógeno (registrado en la lista N de la EPA)
- Ácido cítrico
- Productos basados en alcohol (también conocido como etanol/alcohol)
- Alcohol isopropílico
- Ácido hipocloroso

Si cree que ha habido una infección activa en su lugar, siga las recomendaciones del departamento local.

---

<sup>7</sup> <https://www.epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-coronavirus-covid-19>

<sup>8</sup> [https://www.turi.org/Our\\_Work/Cleaning\\_Laboratory/COVID-19\\_Safely\\_Clean\\_Disinfect/Safer\\_Disinfecting\\_Products/List\\_of\\_Safer\\_Disinfecting\\_Products](https://www.turi.org/Our_Work/Cleaning_Laboratory/COVID-19_Safely_Clean_Disinfect/Safer_Disinfecting_Products/List_of_Safer_Disinfecting_Products)

## USO DE LEJÍA

La lejía es un desinfectante usado comúnmente y disponible fácilmente. Aunque hay ingredientes más seguros en el mercado, hay cosas importantes que debe saber al usar lejía. Despliegue [este](#)<sup>9</sup> cartel en el área donde se guarda la lejía y siga las instrucciones exactamente como aparecen. Se puede imprimir una copia del cartel sobre el uso de lejía desde el vínculo que figura en las notas al pie de la página.

### DATOS QUE DEBEMOS SABER:

- La lejía no es un limpiador. Es un desinfectante y debe usarse como tal.
- La lejía se vende en diferentes concentraciones. Cada concentración tiene diferentes instrucciones de mezcla.
- Primero, debe limpiar las superficies y, luego de usar la lejía, debe retirarla de las superficies.
- Las soluciones de lejía se deben preparar en el día.
- Solo las personas adultas deben manipular la lejía.

## MÉTODOS DE DESINFECCIÓN INEFICACES Y PELIGROSOS

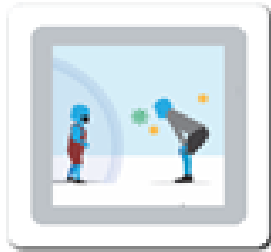
NO SE HA PROBADO QUE FUNCIONEN ESTOS MÉTODOS DE DESINFECCIÓN, Y ALGUNOS SON PELIGROS CONOCIDOS PARA LA SALUD.

- Aspersores.
- Atomizadores en aerosol.
- Rociadores electrostáticos.
- Dispositivos UV no médicos.

---

<sup>9</sup> <https://www.snohd.org/DocumentCenter/View/448/Disinfecting-and-Sanitizing-with-Bleach-Chart-PDF?bidId=>

## 7. PROTOCOLO DE BARRERA



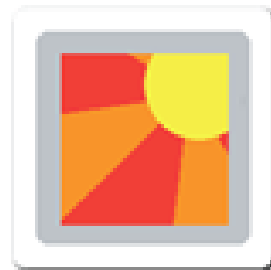
Las barreras protegen efectivamente a las personas cuando otras salivan, salpican o rocían. Las barreras de plástico transparente son herramientas comunes que se utilizan en zonas de riesgo cuando las personas deben interactuar cara a cara para participar en una actividad. Se pueden limpiar fácilmente con agua y jabón. Las barreras faciales proporcionan una capa adicional de protección cuando se usan con mascarilla. Para las personas que trabajan con niños pequeños o aquellos que no pueden usar mascarillas, agregar una barrera facial a la mascarilla facial reducirá más la transmisión por contacto estrecho.

### CUÁNDO HAY QUE TENERLO EN CUENTA:

- Mostradores de ventas y de servicios, estaciones de saludos, ventanillas de información.
- Al trabajar con niños o adultos que no pueden usar mascarillas, como el uso de una barrera facial.
- Áreas de capacitación
- Coros

En cualquier zona de riesgo donde exista el intercambio de partículas de saliva por salpicaduras y rocío, se debe considerar el uso de una barrera entre las personas para protegerlas. Asegúrese de que la barrera no entorpezca la ventilación de la sala. Limpie o desinfecte las barreras como lo haría con otras superficies. Dependiendo del tamaño de la barrera, los aerosoles se pueden desplazar por la corriente de aire que se mueve alrededor de la barrera.

## 8. PROTOCOLO DE LUZ NATURAL



La luz UV, como parte del espectro de luz natural del sol, destruye el virus de la COVID-19. Es conveniente aprovechar la luz solar natural.

- Abra las persianas y cortinas de sus ventanas, y permita que entre la luz natural.
- Cuando elija la ubicación, elija salas con más luz y acceso de aire fresco.
- Si el clima lo permite, tómese pequeños descansos al aire libre y deje que la luz solar llegue hasta la ropa.
- Cuando esté afuera, si se quita la mascarilla, déjela expuesta a la luz solar.
- Salude a los demás en un área con luz solar y ventilación.
- La luz UV también mata otros gérmenes que se desplazan en partículas de polvo en los interiores.



# EXTRAS

## CONSEJOS Y TRUCOS



- No compartir es cuidarnos: durante una pandemia, no comparta objetos que otras personas tocan. Incluso en su hogar: ponga los bocadoillos en recipientes separados. Evite compartir bolígrafos en lugares públicos, pasarse el celular o cualquier otro objeto sobre el que se pueda salivar, salpicar o rociar. Es muy importante que los niños no compartan la mascarilla.
- Haga que su mascarilla funcione: muchas personas usan un sombrero o una vincha con botones en varias partes para que sea ajustable dependiendo del peinado o la actividad.
- Para las personas adultas, los cordones son geniales. Hay momentos en los que necesitamos sacarnos y ponernos la mascarilla. Los cordones nos ayudan a quitarnos los laterales para que la mascarilla caiga. Entonces, usando los laterales, vuelve a subir. Los niños más grandes pueden usar cordones desmontables, pero los niños más pequeños no deberían usarlos, ya que pueden suponer el riesgo de asfixia.
- Conozca la corriente de aire: ¿de qué manera se mueve el aire en su espacio? Encuentre los conductos de aire en una habitación. ¿Soplan hacia el interior o expulsan el aire? No permanezca en la corriente de aire persistente.
- No se olvide del auto: no se deje engañar por la comodidad de los amigos y la familia cuando comparte un viaje. Cualquiera de los pasajeros podría haber estado expuesto antes de reunirse. Incluso en el auto, sea estricto con el uso de las mascarillas y la ventilación.
- Niños y parques: el aire exterior, la luz solar y el espacio para jugar hacen que los espacios sociales sean ideales. ¿Qué podría salir mal? Interacciones interpersonales. En toda situación, ya sea si se trata de dos niños caminando y hablando juntos sin mascarilla o de un padre que quiere comenzar una conversación, la mascarilla siempre debe mantenerse puesta.
- Zigzag: cuando avance en una fila, colóquese algunos pasos hacia al costado de donde estuvo la persona que tiene enfrente.
- Convoque a SSI: ¿alguien está usando mal la mascarilla o se coloca dentro de su espacio de 1,8 metros? ¿Qué debemos hacer? Comience una conversación que diga “Tenía muchos problemas con... Afortunadamente, aprendí de los expertos de la SSI...”. Apóyese en nosotros. Para eso estamos aquí.
- Autoservicio: con las mascarillas puestas, es difícil escuchar a la persona de la ventanilla desde el auto y viceversa. Naturalmente, nos vemos obligados a quitarnos la mascarilla para alzar la voz. Simplemente recuerde: de oreja a oreja. La persona que nos atiende interactúa con cientos de personas cada día. Ayudémosla manteniendo bajo su riesgo.

- Gestos con las manos: ¿tiene un restaurante o va a asistir a uno? Use una pantalla visual de gestos con las manos. Mientras come, no lleva puesta su mascarilla. Cuando el personal del restaurante le pregunta si está todo bien, haga una seña con los pulgares hacia arriba o señale su copa para que la llenen. Si quiere hablar, gire su cabeza o agarre una servilleta para contener la saliva.
- Use analogías: cuando describa cómo la respiración de las personas puede causar transmisión viral, la analogía de la “**nube de gases**” funciona para la mayoría de las personas. Todos odiamos ese olor y definitivamente no queremos sentirlo. Si ese no es su estilo, o quiere algo que haga tomar conciencia sobre la gravedad de esta pandemia, cuente que el virus de la COVID-19 ha causado más muertes en los Estados Unidos que la Primera Guerra Mundial y la Guerra de Vietnam juntas.
- Desinfectese antes de ponerse la mascarilla: cuando salga del auto y entre a un edificio, rocíe suficiente desinfectante en sus manos para asegurarse de que las desinfecta por completo, y también entre los dedos. Frote sus manos y dedos durante al menos 20 segundos. Luego, colóquese la mascarilla alrededor de la cabeza o de las orejas, y continúe con su jornada. Intente no tocarse ni quitarse la mascarilla hasta volver al auto. Una vez que esté listo para conducir, vuelva a ponerse desinfectante y quítese la mascarilla. Si está en el auto con otras personas con las que no convive, espere a llegar a casa para quitarse la mascarilla.
- Regla 5/3/2: [PandAid<sup>10</sup>](https://en.pandaaid.jp/covid) tiene un gráfico excelente para representar esta regla. Con un buen lavado o desinfección, usar este truco ayuda a reducir aun más el riesgo. Puede encontrar muchos más gráficos útiles en el vínculo que figura en las notas al pie de la página.

---

<sup>10</sup> <https://en.pandaaid.jp/covid>

## PLANILLA DE ANOTACIONES SOBRE LA EVALUACIÓN DE RIESGOS

Zonas comunes de riesgo	<i>Planilla de anotaciones de las características de un lugar</i>								Subtotal
	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
Áreas de contacto estrecho									
Estudios de ejercicios									
Sitios con poca ventilación									
Comedores									
Áreas comunes de espera									
Oficinas de grupos pequeños									
Auditorios con asientos de estadio									
Salas de capacitación									
Puestos de bebidas									
Puestos de saludos									
Pisos de oficina abiertos									
Bufés y cafeterías con asientos									
Filas de caja									
Entradas y picaportes									
Elevadores									
Pasillos									
Huecos de las escaleras									
Entradas a las tiendas									
Baños									
Dispositivos electrónicos compartidos									
Estación común de trabajo									
Casilleros									
Vestuarios									
Salas de música									
Armarios comunes									
Otro:									
Otro:									
Otro:									
Otro:									
<b>Puntaje de riesgo relativo:</b>									
<b>NOMBRE DE LA SALA:</b>									

## PLANILLA DE ANOTACIONES SOBRE EL PROTOCOLO

Zona de riesgo	Protocolo							
	Barrera plástica	Ventilación	Luz natural	Lavado de manos	Limpieza segura	Uso de la mascarilla	Distanciamiento social y 1,8 metros	Interacción interpersonal
Áreas de contacto estrecho	X	X	X	X	X	X	X	X
Filas del bufé	X	X	X	X	X	X	X	X
Comedores y salas de descanso	X	X	X	X	X	X	X	X
Estudios de actividades	X	X	X	X	X	X	X	X
Áreas comunes de espera	X	X	X	X	X	X	X	X
Auditorios con asientos de estadio	X	X	X	X	X	X	X	X
Salas de capacitación	X	X	X	X	X	X	X	X
Oficinas pequeñas	X	X	X	X	X	X	X	X
Puestos de bebidas		X			X	X	X	X
Puestos de saludos	X	X	X	X	X	X	X	X
Pisos de oficina abiertos	X	X	X	X	X	X	X	X
Cafeterías con asientos	X	X	X	X	X	X	X	X
Filas de caja		X			X	X	X	X
Entradas y picaportes					X	X	X	X
Elevadores		X			X	X	X	X
Pasillos		X	X		X	X	X	X
Huecos de las escaleras		X	X		X	X	X	X
Entradas a las tiendas	X	X	X	X	X	X	X	X
Baños		X	X	X	X	X	X	X
Objetos de uso común				X	X			X
Casilleros	X	X	X		X		X	X
Vestuarios		X			X	X	X	X
Estaciones de desinfección	X	X	X	X	X	X	X	X
Dispensas		X	X		X	X	X	X
Estaciones de pago	X	X	X	X	X	X	X	X

## MATERIAL PARA COMPARTIR

### CoVELLA vs. THE WORLD<sup>11</sup>

Una pelea animada de acción real entre el coronavirus y el mundo. Vea cómo nuestro mesero salva el día usando protocolos simples de seguridad social que usted también puede usar.

### ¡SEA UN SUPERHÉROE PARA NIÑOS! USE MASCARILLA<sup>12</sup>

Los niños aprenden cómo y por qué usar mascarilla en esta divertida canción animada. ¡Juntos podemos salvar el mundo!

### UN GRÁFICO DIVERTIDO PARA COMPARTIR



<sup>11</sup> <https://youtu.be/0wOjvhML-GA>

<sup>12</sup> <https://youtu.be/vv3xMg-pjVI>

Este libro se presenta únicamente con propósitos educacionales y de entretenimiento. El autor y la editorial no lo ofrecen como consejo legal, contable u otro servicio profesional. Aunque se ha hecho todo lo posible en la preparación de este libro, el autor y la editorial no hacen declaraciones o garantías de ningún tipo y no asumen responsabilidades de ningún tipo con respecto a la exactitud o integridad de los contenidos, y específicamente renuncian a cualquier garantía implícita de comerciabilidad o idoneidad de uso para un propósito particular. Ni el autor ni la editorial serán responsables ante cualquier persona o entidad con respecto a cualquier pérdida o daños incidentales o consecuentes causados, o supuestamente causados, directa o indirectamente, por la información o los programas aquí contenidos.

Ninguna garantía puede ser creada o extendida por representantes de ventas o materiales de venta escritos. Cada empresa es diferente, y los consejos y las estrategias que se encuentran en el presente documento pueden no ser apropiados para su situación. Debería solicitar los servicios de un profesional competente antes de comenzar algún programa de mejora. La historia y sus personajes y entidades son ficticias. Cualquier semejanza con personas reales, ya sea vivas o muertas, es pura coincidencia.



**SOCIALSAFETY**

**Elimine el contagio con educación.**



# SOCIAL SAFETY

**Erase the contagion with education.**

ISBN 978-1-7370150-5-5 \$99.00  
59900>

