

Exposición Ocupacional a COVID-19

* La información sobre COVID-19 está evolucionando rápidamente, y esta hoja informativa podría estar desactualizada para cuando la lea. Para obtener la información más actualizada, llame a MotherToBaby al 866-626-6847.

Esta hoja habla sobre la exposición ocupacional a COVID-19 en el embarazo y durante la lactancia. Esta información no deberá usarse como un sustituto del cuidado médico o los consejos de su proveedor de salud.

¿Qué significa tener una exposición ocupacional a COVID-19?

Ciertas ocupaciones pueden ponerla en mayor riesgo de entrar en contacto con el virus que causa COVID-19. Estas incluyen trabajar en entornos de atención médica, escuelas, supermercados o tiendas, transporte público, entornos grupales como guarderías o residencias de ancianos, y otros. Para obtener información general sobre COVID-19 en el embarazo y la lactancia, consulte la hoja informativa de MotherToBaby COVID-19. La hoja informativa de MotherToBaby **Peligros en la salud reproductiva del lugar de trabajo: Consejos para la seguridad laboral** también puede responder preguntas adicionales que pueda tener.

¿Cuáles precauciones generales debo tomar para protegerme contra COVID-19 en el trabajo durante el embarazo o la lactancia?

Las personas que están embarazadas o amamantando deben tomar las mismas precauciones generales en el trabajo para protegerse contra COVID-19 que las personas que no están embarazadas, incluyendo usar una máscara o mascarilla adecuada, lavarse las manos con frecuencia y evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca. Siempre que sea posible, se recomienda mantener 6 pies de distancia de pacientes/clientes/compañeros de trabajo (distanciamiento social). Si el distanciamiento no es posible, hable con su empleador sobre otras estrategias como la instalación de barreras físicas (como el plexiglás) para separarla de los demás o reubicar su espacio de trabajo en un área con mejor ventilación. Informar a su empleador tan pronto como sea posible que usted está embarazada puede permitirles hacer cambios en sus deberes de trabajo para limitar sus interacciones cercanas con otros.

Soy trabajadora sanitaria y estoy embarazada. ¿Qué más necesito saber para protegerme?

Asegúrese de que su empleador sabe que está embarazada antes de que proporcione cualquier atención directa del paciente a una persona con COVID-19 confirmado o sospechoso. Cuando sea posible, y dependiendo de la dotación de personal, la dirección debe considerar limitar su exposición de usted a estos pacientes. Esto es especialmente verdad si realiza procedimientos con una mayor probabilidad de entrar en contacto con las gotas respiratorias de un paciente.

Todos los proveedores de salud deben seguir las precauciones estándares y basadas en la transmisión cuando trabajan con todos los pacientes. El **equipo de protección personal (EPP)** recomendado para procedimientos de menor riesgo incluye el uso de una máscara facial y protección para los ojos. Los **procedimientos de generación de aerosoles** (como la intubación) o ciertos **procedimientos quirúrgicos** representan un mayor riesgo de transmisión en caso de que el paciente tenga COVID-19. El EPP recomendado para este tipo de encuentro incluye un respirador N95 (o una máscara facial si los respiradores no están disponibles), bata, guantes y protección para los ojos. Para más información, vea **Interim Infection Prevention and Control Recommendations for Healthcare Personnel During the Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Pandemic**.

Trabajo en una escuela y estoy embarazada. ¿Hay consideraciones especiales para mí?

Si es posible, considere enseñar o trabajar virtualmente desde casa para reducir sus posibilidades de exposición. Si necesita trabajar en la escuela, haga cumplir el distanciamiento social y el uso constante de mascarillas en su salón de clases u otra área de trabajo. Aliente a los estudiantes y compañeros de trabajo a quedarse en casa y hacerse la prueba si están enfermos o han tenido contacto cercano con una persona con COVID-19. **Limpie y desinfecte** su aula u otro espacio de trabajo según las instrucciones de los CDC. Si el tiempo lo permite, aumente la ventilación en espacios interiores abriendo ventanas y puertas y **correctamente utilizando ventiladores** para atraer más aire fresco al salón. Considere la posibilidad de tener clases al aire libre cuando el tiempo lo permita. Otras precauciones de seguridad específicas que puede tomar pueden variar dependiendo de su trabajo en la escuela (maestro, personal de oficina, personal de conserje o de mantenimiento, personal de entrenamiento, etc.). Para obtener más información, consulte **Estrategias para proteger al personal de escuelas de kínder a 12º grado del COVID-19**.

Trabajo en un supermercado y estoy embarazada. ¿Cómo puedo mejor protegerme?

Apoye y ayude a hacer cumplir el uso de mascarillas y distanciamiento social por parte de todos los clientes y empleados. **Limpie y desinfecte** regularmente las superficies y objetos en su espacio de trabajo que se tocan con frecuencia, como contadores, cajas registradoras, lectores de tarjetas, y teléfonos. Evite utilizar los registros o espacios de trabajo de otros empleados, si es posible, o limpiarlos y desinfectarlos antes y después de su uso. Hable con su empleador acerca de los posibles cambios de turno que le permitirían trabajar durante momentos menos ocupados, con el fin de limitar su contacto con el público. Para más información, vea **Lo que deben saber los trabajadores de tiendas de alimentos y comestibles acerca del COVID-19**.

Estoy embarazada y conduzco un autobús público. ¿Qué precauciones especiales debo tomar?

Anime y ayude a hacer cumplir el uso de mascarillas y distanciamiento social por parte de todos los pasajeros, incluyendo pedirles que se queden detrás de cualesquiera pantallas protectoras, líneas de colores u otras barreras. Asegure de que su área de conducir es **limpiada y desinfectada** antes y después de su turno. Hable con su empleador acerca de los posibles cambios de turno que le permitirían trabajar durante momentos menos ocupados, con el fin de limitar su contacto con el público. Para más información, vea **Lo que deben saber los operadores de autobuses acerca del COVID-19**.

Trabajo en una guardería infantil y estoy embarazada. ¿Hay consideraciones especiales para mi trabajo?

Modele buenas prácticas, como usar correctamente una mascarilla, **lavarse las manos correctamente y a menudo**, cubrir el tos y los estornudos, practicar distanciamiento social, y quedarse en casa cuando está enferma. Ayude a los niños y a los padres a aprender y utilizar estas prácticas también (las mascarillas no deben ponerse a los niños menores de dos años). Ayude a asegurar que las superficies son **limpiadas y desinfectadas** regularmente, según las pautas de los CDC. Considere hablar con su empleador acerca de limitar su exposición a los padres y tutores durante los horarios de entrega y recogida, o programar sus turnos alrededor de estos momentos ocupados. Para más información, vea **Guía para los programas de cuidados infantiles**.

¿Dónde puedo encontrar información sobre otros lugares de trabajo con una mayor probabilidad de entrar en contacto con el virus?

Los CDC ofrecen información para otros lugares de trabajo en este enlace: **Seguridad y apoyo de los trabajadores**.

¿Debería preocuparme por usar o estar alrededor de productos desinfectantes durante el embarazo?

Cuando usa productos de limpieza y desinfección según las instrucciones, la cantidad de sustancia química que puede entrar en la sangre, atravesar la placenta y llegar al bebé en desarrollo es baja y no se espera que aumente los riesgos de embarazo. Puede minimizar aún más su exposición usando una máscara y guantes, abriendo ventanas para obtener aire fresco y no comer/beber mientras limpia. Si usted no está presente cuando se utilizan los productos químicos (por ejemplo, un compañero de trabajo los aplica o el lugar de trabajo hace empañado durante la noche), entonces su exposición será menor. Para obtener más información, consulte el blog de MotherToBaby **¿Cuál es la verdad acerca de los productos de limpieza doméstica durante el embarazo?** Si tiene preguntas sobre un producto químico o su escenario exacto en el lugar de trabajo, póngase en contacto con MotherToBaby para hablar con un especialista.

¿Necesito hacerme la prueba de COVID-19 si mi ocupación tiene una mayor probabilidad de infección?

Los CDC tienen pautas para probar a los proveedores de atención médica **here**. Si usted da positivo para el virus que causa COVID-19, debe quedarse en casa y seguir a el **criterio para regresar al trabajo** de los CDC para saber cuándo regresar al trabajo. Para otras ocupaciones, debería seguir la **visión general para pruebas** y / o consulte con su empleador para determinar si mantienen recomendaciones de pruebas adicionales.

MotherToBaby está llevando a cabo actualmente un estudio observacional sobre COVID-19 en el embarazo y durante la lactancia materna. Si usted sabe o sospecha que puede tener COVID-19 y está interesada en participar en este estudio, por favor llame al 1-877-311-8972 o regístrese en <https://mothertobaby.org/join-study/>.

¿Preguntas? Llame al 866.626.6847 | Texto 855.999.3525 | Correo electrónico o chat en [MotherToBaby.org](https://www.MotherToBaby.org) .

Descargo de responsabilidad: las hojas informativas de MotherToBaby están destinadas a fines de información general y no deben reemplazar los consejos de su proveedor de atención médica. MotherToBaby es un servicio de la Organización sin fines de lucro de Especialistas en Información de Teratología (OTIS). Copyright de OTIS, octubre 20, 2020.