

## New Hampshire - COVID-19

### Guía de viajes, detección y exclusión para empleadores

#### 3 de diciembre de 2020

La propagación del COVID-19 puede producirse en los lugares de trabajo y tener un impacto considerable en los empleados y las operaciones comerciales. Incluso una sola persona puede introducir el COVID-19 en un lugar de trabajo y provocar que muchas otras deban ponerse en cuarentena en su casa, lo que puede afectar considerablemente las operaciones comerciales. Las empresas y los empleadores pueden prevenir y desacelerar la propagación del COVID-19 dentro del lugar de trabajo mediante la implementación de la guía de salud pública recomendada para la mitigación del COVID-19. Un componente fundamental de la guía comercial para prevenir la introducción del COVID-19 en el lugar de trabajo es el análisis de detección eficaz para los empleados y la debida exclusión del trabajo para las personas que tengan [síntomas de COVID-19](#) nuevos o sin explicación o factores de riesgo para la exposición, incluidos los viajes.

### Guía de viajes para empleadores

Muchas áreas del mundo, incluidas áreas dentro de Estados Unidos, continúan experimentando altos niveles de nuevas infecciones por COVID-19 que producen un alto riesgo de exposición para las personas que viven en estas zonas o que viajan a ellas. Diferentes tipos de viajes y actividades (p. ej., viajar en transporte público, viajar en cruceros, interacción con grandes grupos de personas, etc.) también aumentan el riesgo que corre una persona de exponerse al COVID-19, independientemente del destino final. Por lo tanto, los empleadores deben tomar las siguientes medidas para minimizar el riesgo de un empleado a quedar expuesto al COVID-19 y, posteriormente, introducir el nuevo coronavirus en el lugar de trabajo:

- No permita los viajes de negocios internacionales y nacionales que no sean esenciales, especialmente, los viajes que impliquen actividades e interacciones con grupos grandes (p. ej., conferencias, reuniones).
- Desaliente los viajes internacionales por motivos personales.
- Desaliente los viajes nacionales por motivos personales a áreas fuera de Nueva Inglaterra (ME, NH, VT, MA, RI, CT).
- Desaliente los viajes por motivos personales en transporte público masivo (es decir, autobús, avión, tren, metro, etc.)
- Desaliente los viajes en cruceros.
- Desaliente las reuniones sociales o familiares personales en las que personas que no están relacionadas, o personas que no son contactos familiares estrechos inmediatos entre sí, se reúnen en espacios cerrados o en contacto estrecho unas con otras.

### Detección de enfermedades y riesgos de los empleados

- Las instalaciones y las empresas deben hacer preguntas de detección para evaluar el riesgo de contagio de COVID-19 todos los días antes de que a un empleado se le permita trabajar:
  - ¿Tienen algún [síntoma de COVID-19](#) o fiebre de 100.4 grados Fahrenheit o más que sean nuevos para usted?  
Los síntomas de COVID-19 pueden incluir los siguientes:
    - Fiebre o sensación de fiebre;
    - Síntomas respiratorios como goteo nasal, congestión nasal, dolor de garganta, tos o dificultad para respirar;
    - Síntomas corporales generales, como dolores musculares, escalofríos y cansancio intenso;
    - Síntomas gastrointestinales, como náuseas, vómitos o diarrea, y
    - Cambios en el sentido del gusto o del olfato de una persona.

- ¿Ha tenido contacto cercano con alguien que dio positivo para COVID-19 en los últimos 10 días? (Nota: los trabajadores de la salud que atienden a pacientes con COVID-19 mientras llevan equipo de protección personal apropiado deben responder “no” porque no se considera que tengan exposición)
- ¿Ha viajado los últimos 10 días para fines no esenciales\* fuera de NH, ME, VT, MA, RI o CT, incluido a nivel nacional (dentro de EE. UU.), internacional (fuera de EE. UU.) o en un crucero?

*\* Los viajes esenciales incluyen viajes por trabajo, estudio, seguridad personal, atención médica, cuidado de otras personas, custodia compartida de los padres, obtención de medicamentos y de alimentos o bebidas (traslados cortos para compras y comida para llevar únicamente). Los viajes esenciales también incluyen viajes de estudiantes y sus padres o tutores que visiten instituciones de enseñanza superior o escuelas secundarias preparatorias como posibles futuros estudiantes, lo que incluye el permiso para que los estudiantes se queden en las escuelas a pasar la noche.*

### Exclusión de empleados por síntomas (guía de “aislamiento”)

A las personas que tengan síntomas nuevos o sin explicación de COVID-19 (incluso si solo son síntomas leves) **no** se les debe permitir el ingreso a las instalaciones. A las personas sintomáticas se les debe indicar que se pongan en contacto con su proveedor de atención médica para someterse a una prueba de detección de COVID-19 y deben autoaislarse en su casa. En el caso de las personas que no tienen un proveedor de atención primaria, o cuyo proveedor de atención primaria no le realiza o no puede realizarle pruebas a la persona, esta debe solicitar una prueba de COVID-19 en uno de los numerosos lugares para hacerse la prueba en NH. A la persona se le puede permitir salir del “aislamiento” y regresar al trabajo cuando se cumple una de las siguientes condiciones:

- Se cumplen todos los criterios que se indican a continuación:
  1. La persona obtiene un resultado negativo en la prueba con una prueba adecuada para detectar COVID-19 activo (incluidas pruebas de antígenos y PCR).
  2. No tiene fiebre durante 24 horas, como mínimo, sin el uso de medicamentos para bajar la fiebre, y otros síntomas están mejorando.
  3. No tiene ningún factor de riesgo de exposición al COVID-19 en los últimos 10 días (p. ej., contacto estrecho con una persona con COVID-19 o factores de riesgo por viaje), lo que exigiría que la persona complete una cuarentena mínima de 10 días incluso después de que la prueba dé un resultado negativo (consulte la guía de cuarentena y las “excepciones a los requisitos de cuarentena” a continuación).

#### o

- La persona ha cumplido los criterios de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) para la interrupción del aislamiento (lo que corresponde a las personas que dan positivo en la prueba o para personas asintomáticas que no se realizaron la prueba). Esta guía requiere que las personas se aíslen durante 10 días, como mínimo, después del inicio de los síntomas, posiblemente más tiempo dependiendo de la evolución de los síntomas de la persona.

### Exclusión de empleados por exposiciones conocidas o posibles (guía de “cuarentena”)

A las personas que informen un contacto estrecho con alguien con COVID-19 o las que informen factores de riesgo por viaje (como se mencionó anteriormente en las preguntas de detección) **no** se les debe permitir ingresar a las instalaciones, a menos que reúnan los requisitos para las “excepciones a los requisitos de cuarentena” que se indican a continuación; además, se les debe indicar que se pongan en cuarentena en su casa.

A una persona se le puede permitir salir de la “cuarentena” y regresar al trabajo cuando hayan pasado al menos 10 días desde su última exposición a una persona infectada con COVID-19 o el regreso de un viaje. Las empresas y organizaciones que brindan servicios a poblaciones vulnerables o entornos de convivencia colectiva de algo riesgo de

transmisión (p. ej., centros de cuidado a largo plazo, cárceles/prisiones, etc.) pueden elegir exigir una cuarentena de 14 días para los residentes y el personal con el fin de minimizar el riesgo de transmisión dentro de las instalaciones y disminuir el impacto en las poblaciones vulnerables. En los casos en los que un empleador tenga políticas de cuarentena más estrictas (es decir, exija una cuarentena de 14 días), el personal debe seguir las políticas del empleador.

Las personas identificadas con viajes de alto riesgo fuera de Nueva Inglaterra (como se mencionó anteriormente en las preguntas de detección) tienen la opción de acortar su cuarentena relacionada con viajes mediante la realización de una prueba el sexto o séptimo día de su cuarentena para la detección de una infección activa por SARS-CoV-2 (el SARS-CoV-2 es el nuevo coronavirus que causa COVID-19); esta prueba debe ser una prueba molecular (p. ej., prueba PCR). Las pruebas de antígenos no se aceptan para este fin. Si la prueba se obtiene el sexto o séptimo día de la cuarentena (es decir, dentro de las 48 horas anteriores a la finalización de la cuarentena después del séptimo día), la persona es asintomática y la prueba da un resultado negativo, la persona puede finalizar la cuarentena después de los 7 días, pero debe seguir [autoobservándose](#) para detectar síntomas de COVID-19 y cumplir estrictamente las medidas de mitigación del COVID-19 (distanciamiento social, evitar reuniones sociales, usar una mascarilla, practicar una higiene de manos frecuente, etc.) durante 14 días completos después de su último día de viaje. Todo nuevo [síntoma de COVID-19](#) debe impulsar a la persona a aislarse y solicitar una nueva prueba (incluso si esta recientemente se hizo una prueba para salir de su cuarentena). Esta opción de someterse a una prueba para salir de la cuarentena el séptimo día SOLO corresponde a la cuarentena relacionada con viajes (no a la cuarentena debido a una exposición a un contacto estrecho de alto riesgo con una persona que tiene COVID-19).

Las personas identificadas como contactos estrechos con alguien que tiene diagnóstico de COVID-19 deben ponerse en cuarentena durante al menos 10 días y deben realizarse una prueba, pero la prueba de COVID-19 no permite que una persona identificada como "contacto estrecho" deje de hacer la cuarentena de 10 días de forma anticipada; la prueba solo tiene la finalidad de identificar una infección de manera temprana para que salud pública pueda hacer un rastreo de los contactos con el fin de identificar a otras personas que corran el riesgo de tener COVID-19. Toda persona que tenga una exposición identificada y que termine la cuarentena después de los 10 días debe seguir controlándose diariamente para detectar síntomas de COVID-19 y cumplir estrictamente con todas las medidas recomendadas de mitigación del COVID-19 (distanciamiento social, evitar reuniones sociales, usar una mascarilla, practicar una higiene de manos frecuente, etc.) durante 14 días completos después de su última exposición posible. Todo nuevo [síntoma de COVID-19](#) debe impulsar a la persona a aislarse y solicitar una nueva prueba (incluso si esta recientemente se hizo una prueba para salir de su cuarentena).

### Excepciones a los requisitos de cuarentena

Las excepciones a los requisitos de cuarentena después de un contacto estrecho con alguien que tiene COVID-19 o después de un viaje de alto riesgo no deben ser práctica habitual. Se deben hacer todos los esfuerzos posibles para permitirles a los empleados trabajar de forma remota durante la cuarentena. Solo se deben hacer excepciones si se produce una de las siguientes situaciones:

1. El único factor de riesgo de un empleado con respecto al COVID-19 es el viaje (es decir, no se identificó un contacto estrecho con alguien que tiene COVID-19), este no exhibe ningún signo o síntoma de COVID-19 Y esa persona viajó para fines esenciales. "[Los viajes esenciales](#)" incluyen viajes por trabajo, estudio, seguridad personal, atención médica, cuidado de otras personas, custodia compartida de los padres, obtención de medicamentos y de alimentos o bebidas (traslados cortos para compras y comida para llevar únicamente). Los viajes esenciales también incluyen viajes de estudiantes y sus padres o tutores que visiten instituciones de enseñanza superior o escuelas secundarias preparatorias como posibles futuros estudiantes, lo que incluye el permiso para que los estudiantes se queden en las escuelas a pasar la noche. Los empleados no esenciales que viajan a áreas de mayor riesgo por motivos personales o de placer no pueden ampararse en esta exención, y las empresas y los empleadores deben desarrollar

## Oficina de Control de Enfermedades Infecciosas

políticas que desalienten o eviten que los empleados esenciales viajen a áreas de alto riesgo para fines no esenciales. Incluso si a un empleado se le permite trabajar después de un “viaje esencial”, este debe llevar una mascarilla, mantenerse a una distancia de seis pies, como mínimo, de otros empleados y clientes, participar en exámenes de salud diarios y autoobservarse para detectar síntomas.

O

2. El empleado trabaja en un [sector de infraestructura crítica](#) (consulte también este [informe de la Agencia de Ciberseguridad y Seguridad de Infraestructura \(CISA\)](#) para obtener más información y ejemplos) Y se lo considera esencial para el funcionamiento del negocio (“trabajador esencial”). A los trabajadores esenciales se les puede permitir trabajar durante su período de cuarentena si se cumplen todos los criterios que se indican a continuación:
  - El empleado no exhibe ningún signo o síntoma de COVID-19;
  - El empleado no es un contacto familiar de un caso confirmado de COVID-19;
  - El empleado se considera esencial para el funcionamiento del negocio y, si este no trabaja en persona, se produciría un impacto comercial considerable;
  - El empleado no puede desempeñar funciones esenciales de forma remota;
  - No hay personal de reemplazo para el empleado;
  - El empleado se pone en cuarentena para todos los demás propósitos que no sean presentarse a trabajar;
  - El empleado lleva una mascarilla, mantiene una distancia de seis pies, como mínimo, de otros empleados y clientes, y participa en exámenes de salud diarios mientras está en el trabajo, como se describe en la [guía](#) de los CDC.

Los trabajadores de la salud y empleadores deben seguir la [guía](#) de los CDC específica para trabajadores de la salud y deben consultar la guía de la División de Servicios de Salud Pública (DPHS) de NH sobre [Criterios para el regreso al trabajo y la dotación de personal en crisis para centros de cuidado a largo plazo](#), que puede aplicarse a otros entornos de atención sanitaria para abordar los niveles de dotación de personal en crisis.

Además, si una empresa de infraestructura crítica experimenta una importante escasez de personal debido a que los empleados están en cuarentena, lo que impide mantener las operaciones, la empresa también puede optar por implementar pruebas moleculares de SARS-CoV-2 para que los empleados esenciales puedan finalizar la cuarentena después del séptimo día si se aplican todas las siguientes condiciones:

- Se [recoge una muestra respiratoria adecuada](#) el sexto o séptimo día de cuarentena (es decir, dentro de las 48 horas anteriores a la finalización de la cuarentena después del séptimo día)
- La muestra se analiza para detectar el coronavirus SARS-CoV-2 mediante una prueba molecular (p. ej., una prueba PCR) y el resultado es negativo. Las pruebas de antígenos no se aceptan para este fin.
- La persona sigue sin síntomas
- La persona realiza un autocontrol diario de sus síntomas durante 14 días completos después de su última exposición posible
- La persona cumple estrictamente todas las intervenciones no farmacéuticas recomendadas (distanciamiento social, evitar reuniones sociales, uso de mascarilla, higiene de manos, etc.) durante 14 días completos después de su última exposición posible
- Si la persona presenta síntomas de COVID-19, debe aislarse de inmediato y solicitar una prueba de COVID-19, incluso si la persona ha dado negativo anteriormente o recientemente

Los trabajadores especializados o técnicos que deban venir a New Hampshire desde otros lugares para apoyar negocios de infraestructura crítica pueden pasar la noche en hoteles de New Hampshire sin hacer cuarentena en su estado de origen antes de la llegada. Estos deben seguir otras indicaciones que se mencionan anteriormente con relación al uso de mascarillas y distanciamiento social mientras estén en el trabajo y en entornos públicos (p. ej., traslado hasta su

## Oficina de Control de Enfermedades Infecciosas

hotel, compra de comida para llevar, etc.), y deben ponerse en cuarentena y mantenerse alejados de entornos públicos cuando no estén trabajando.

### Resumen de aislamiento y cuarentena

Síntomas del empleado/Estado de la prueba	Contacto familiar (el mayor riesgo) con alguien que tiene COVID-19 en los últimos 14 días	Contacto estrecho no familiar con alguien que tiene COVID-19 en los últimos 14 días	Viaje internacional, en crucero o nacional fuera de Nueva Inglaterra	Viaje dentro de Nueva Inglaterra o ningún viaje
Síntoma nuevo o sin explicación de COVID-19	<p>Aíslese y realícese una prueba de inmediato.</p> <p>Si obtiene un resultado negativo, póngase en <a href="#">autocuarentena</a> durante 10 días a partir del último día de exposición</p> <p>Vea las “excepciones a los requisitos de cuarentena” para los <b>trabajadores de la salud</b> y la opción de salir de la cuarentena para <b>empleados esenciales de infraestructura crítica</b></p>	<p>Aíslese y realícese una prueba de inmediato.</p> <p>Si obtiene un resultado negativo, Póngase en <a href="#">autocuarentena</a> durante 10 días a partir del último día de exposición</p> <p>Vea las “excepciones a los requisitos de cuarentena” y la opción de salir de la cuarentena para <b>todos los empleados esenciales de infraestructura crítica</b></p>	<p>Aíslese y realícese una prueba de inmediato.</p> <p>Si el resultado es negativo, la persona puede regresar a sus actividades normales después de pasar 24 horas, como mínimo, sin tener fiebre (sin medicamentos para bajar la fiebre) y cuando otros síntomas estén mejorando; ADEMÁS, se debe cumplir cualquiera de los tres criterios que se indican a continuación:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. La persona completa la <a href="#">autocuarentena</a> durante 10 días a partir del último día de viaje</li> <li>2. El viaje fue un “viaje esencial”</li> <li>3. La persona finaliza la cuarentena después del séptimo día con un resultado negativo en la prueba de SARS-CoV-2 el sexto o séptimo día de cuarentena (debe ser una prueba molecular para detectar una infección activa, como la prueba PCR) (Nota: si la persona se sometió a una prueba antes del sexto o séptimo día de cuarentena debido a síntomas y obtuvo un resultado negativo, de todos modos, se requiere una segunda prueba el sexto o séptimo día para poner fin a la cuarentena después de los 7 días).</li> </ol> <p>Si el viajero es designado empleado esencial de infraestructura crítica, la persona puede regresar a trabajar cuando haya pasado 24 horas, como mínimo, sin tener fiebre (sin medicamentos para bajar la fiebre) y cuando otros síntomas estén mejorando; pero debe ponerse en cuarentena para todos los demás fines no relacionados con el trabajo siguiendo la guía de cuarentena.</p>	<p>Aíslese y realícese una prueba de inmediato.</p> <p>Si el resultado es negativo, la persona puede regresar a sus actividades normales después de pasar 24 horas, como mínimo, sin tener fiebre (sin medicamentos para bajar la fiebre) y cuando otros síntomas estén mejorando.</p>

## Resumen de aislamiento y cuarentena, continuación

Síntoma del empleado/Estado de la prueba	Contacto familiar (el mayor riesgo) con alguien que tiene COVID-19 en los últimos 14 días	Contacto estrecho no familiar con alguien que tiene COVID-19 en los últimos 14 días	Viaje internacional, en crucero o nacional fuera de Nueva Inglaterra	Viaje dentro de Nueva Inglaterra o ningún viaje
Sin síntomas (asintomático)	<p>Póngase en <a href="#">autocuarentena</a> durante 10 días a partir del último día de exposición</p> <p>Hágase la prueba</p> <p>Vea las “excepciones a los requisitos de cuarentena” para los <b>trabajadores de la salud</b> y la opción de salir de la cuarentena para <b>empleados esenciales de infraestructura crítica</b></p>	<p>Póngase en <a href="#">autocuarentena</a> durante 10 días a partir del último día de exposición</p> <p>Hágase la prueba</p> <p>Vea las “excepciones a los requisitos de cuarentena” y la opción de salir de la cuarentena para <b>todos los empleados esenciales de infraestructura crítica</b></p>	<p><a href="#">Póngase en autocuarentena</a> durante 10 días a partir del último día de viaje (a menos de que se trate de un viaje esencial).</p> <p>La persona tiene la opción de finalizar la cuarentena después del séptimo día con un resultado negativo en la prueba de SARS-CoV-2 el sexto o séptimo día de cuarentena (debe ser una prueba molecular para detectar una infección activa, como la prueba PCR).</p> <p>Si el viajero es designado empleado esencial de infraestructura crítica, la persona puede regresar a trabajar como se describió anteriormente; pero debe ponerse en cuarentena para todos los demás fines no relacionados con el trabajo siguiendo la guía de cuarentena.</p>	Sin restricciones
Prueba con resultado positivo para COVID-19	<a href="#">Autoaíslese</a>	<a href="#">Autoaíslese</a>	<a href="#">Autoaíslese</a>	<a href="#">Autoaíslese</a>

Viaje esencial: Los viajes esenciales incluyen viajes por trabajo, estudio, seguridad personal, atención médica, cuidado de otras personas, custodia compartida de los padres, obtención de medicamentos y de alimentos o bebidas (traslados cortos para buscar comestibles y comida para llevar únicamente). Los viajes esenciales también incluyen viajes de estudiantes y sus padres o tutores que visiten instituciones de enseñanza superior o escuelas secundarias preparatorias como posibles futuros estudiantes, lo que incluye el permiso para que los estudiantes se queden en las escuelas a pasar la noche. Los empleados no esenciales que viajan a áreas de mayor riesgo por motivos personales o de placer no pueden ampararse en esta exención.

### ¿Cuál es la diferencia entre aislamiento y cuarentena?

El aislamiento se aplica a las personas que están enfermas o infectadas con el nuevo coronavirus que causa el COVID-19; y la cuarentena se aplica a las personas que han estado posiblemente expuestas o que corren riesgo de infectarse. Ambos términos significan que la persona debe quedarse en su casa alejada de otras personas, pero el tiempo que se exige para cada uno es diferente. Vea este resumen de las diferencias [en línea](#).