

ASPECTOS BÁSICOS A CONSIDERAR

Para la prevención del contagio de la enfermedad COVID-19, el Ministerio de Sanidad aconseja que en el ámbito laboral se cumplan, al menos, las siguientes medidas de higiene personal.

- ❖ Lavarse con frecuencia las manos de forma cuidadosa con agua y jabón, o bien, con gel desinfectante.
- ❖ Al toser o estornudar, cubrirse la nariz y la boca con un pañuelo de papel desechable, que tras su uso deberán tirarse a los contenedores con tapa dispuestos en las zonas de trabajo.
- ❖ Si no se dispone de pañuelo, utilizar la parte interna del codo para no contaminar las manos.
- ❖ Evitar tocarse los ojos, la nariz o la boca.
- ❖ Mantener distanciamiento social de al menos 1,5 metros. Si es posible, mantener más de 2 metros.

Para recordarte la importancia de las medidas de protección cumple con lo indicado en la cartelería distribuida por el centro de trabajo.



ANTES DE IR AL TRABAJO

Antes de salir de casa, si presentas síntomas (fiebre, tos, o sensación de falta de aire...), o si has mantenido contacto con personas sintomáticas o diagnosticadas:

- ❖ No acudas al centro de trabajo.
- ❖ Ponte en contacto con los servicios sanitarios del Sistema Público de Salud.
- ❖ Comunica a la empresa la situación.

DURANTE LOS DESPLAZAMIENTOS

- ❖ Si es posible, utiliza sistemas de movilidad individual.
- ❖ De usar transporte público, respeta los criterios de distanciamiento y aforo establecidos, utiliza mascarilla.
- ❖ En caso de compartir vehículo, cada persona ocupará una fila y en diagonal, utilizar mascarilla. Asimismo, el vehículo se desinfectará después de su uso: tiradores, volante, palanca de cambio, ... utiliza un trapo impregnado en desinfectante.

EN LA ENTRADA AL CENTRO DE TRABAJO

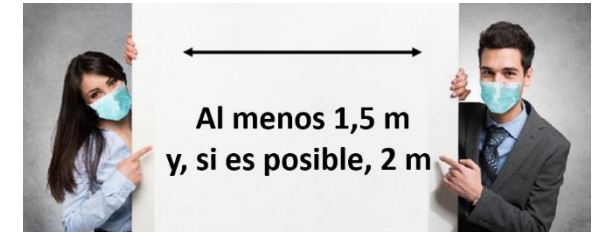
- ❖ Respeta las medidas organizativas para asegurar el distanciamiento y evitar aglomeraciones en la entrada al centro y en la utilización de vestuarios.
- ❖ Colabora para que se mantenga la distancia de seguridad de al menos 1,5 metros. Si es posible, mantener más de 2 metros.
- ❖ No saludes dando la mano, abrazos o similar.
- ❖ Recuerda la importancia de lavarse las manos antes de ir a su puesto de trabajo.
- ❖ Para las situaciones en las que deben usarse guantes y mascarillas, recuerda las indicaciones de colocación e higienización de manos.

PAUSAS Y DESCANSO

- ❖ Cada vez que se hagan pausas, para ir a los aseos y en los descansos, es obligatorio lavarse las manos.
- ❖ Utiliza los recintos habilitados, evitando:
 - Aglomeraciones
 - Superar los aforos establecidos para zonas comunes
- ❖ Acercarse por debajo de la distancia de seguridad (1,5 m.). Si es posible, mantener más de 2 metros.
- ❖ No se debe beber agua de fuente ni de grifos directamente.
- ❖ No compartir elementos de menaje con los compañeros.

EN EL PUESTO DE TRABAJO

- ❖ Recuerda mantener, en todo momento, las distancias de seguridad establecidas.



- ❖ En caso de que necesites utilizar mascarillas y/o guantes, cumple las indicaciones establecidas. Si se deteriora el material de protección, comunícaselo a tu superior.
- ❖ Respeta las medidas de protección colectivas de separación mamparas, biombos, ...
- ❖ En las tareas que sea imposible mantener la distancia de seguridad con otras personas se utilizarán mascarillas y los equipos de protección establecidos por la empresa.
- ❖ Los mangos, asideros y puntos de manejo de máquinas, herramientas, vehículos y demás útiles deberán limpiarse (con toallitas impregnadas en líquido desinfectante), antes de que pasen a ser empleados por otras personas.
- ❖ Si percibes los síntomas asociados a esta enfermedad, comunícalo de inmediato según el criterio establecido.
- ❖ Contribuye a mantener limpios los aseos y las zonas comunes. Lavado de manos La correcta higiene de manos es una medida esencial para la prevención de la infección provocada por el nuevo coronavirus.
- ❖ Deberás lavarte las manos o usar geles desinfectantes frecuentemente y siempre:
 - Tras estornudar, toser o sonarte la nariz.
 - Después del contacto con alguien que estornuda o tose.
 - Después de usar el baño, el transporte público o tocar superficies sucias.
 - Antes de comer.

- Antes y después de colocarte o retirarte mascarillas o protección ocular o pantalla faciales.
 - Antes de colocarte los guantes y después de retirártelos.
- ❖ Para que sea efectivo respeta los tiempos y formas que se indican en los carteles dispuestos en aseos y junto a los dispensadores de gel desinfectante.



USO DE GUANTES

- ❖ El uso de guantes no debe generar una sensación de falsa protección que contribuya a ponerte en un mayor riesgo de infección y que contribuyas a la transmisión de la enfermedad.
- ❖ Utilízalos como elemento de protección en las tareas indicadas y con los criterios de sustitución y renovación establecidos.
- ❖ Recuerda que el uso de guantes no evita que debas mantener una adecuada higiene de manos, sobre todo tras quitártelos y antes de su colocación.
- ❖ Importante: aunque lleves guantes te puedes infectar si te tocas la cara.
- ❖ Para quitarse los guantes de forma segura, sin contaminarse, requiere de una técnica específica, atiende las indicaciones de los carteles habilitados al efecto.

Una vez finalizado las tareas que requieren su uso, deposítalos en el contenedor habilitado y de seguido lávate las manos o utiliza gel para desinfectarlas.

USO DE MASCARILLAS

- ❖ Se utilizarán para las tareas especificadas y empleando los modelos establecidos.
- ❖ Requieren de un uso correcto, para que no se generen riesgos adicionales:
- Es necesario lavarse las manos o desinfectarlas antes ponerse la mascarilla.
 - Durante todo el tiempo de uso debe cubrir la boca, nariz y barbilla.
 - Respeta los criterios de almacenaje, reposición y, en su caso, de reutilización.

Su colocación y retirada deberá efectuarse conforme a la información suministrada.

ACCESO A RECURSOS DE INTERÉS

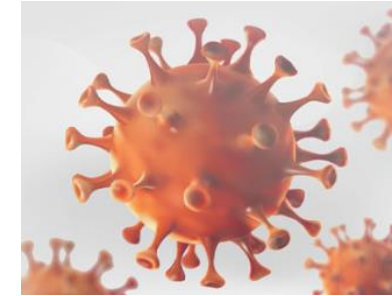


Acceso a carteles



Acceso a vídeos

CORONAVIRUS: PAUTAS BÁSICAS DE PROTECCIÓN EN EL ENTORNO LABORAL.



Mutua Colaboradora con la
Seguridad Social nº 61



PLAN DE ACTIVIDADES PREVENTIVAS DE LA SEGURIDAD SOCIAL 2021

El contenido de este tríptico se ha elaborado a partir de las indicaciones disponibles por el Ministerio de Sanidad a: 26/04/2020 y son susceptibles de ser actualizadas. Puede consultar la información oficial del Ministerio de Sanidad en: www.mschs.gob.es