

MEDIDAS DE HIGIENE PERSONAL

Es imprescindible reforzar las medidas de higiene personal en todos los ámbitos de trabajo y frente a cualquier escenario de exposición.

- ✦ Lavarse con frecuencia las manos de forma cuidadosa con agua y jabón, o bien, con gel desinfectante.



- ✦ Etiqueta respiratoria.
 - ✦ Toser y estornudar dentro de la mascarilla y/o cubrirse la nariz y la boca con un pañuelo, y desecharlo a un cubo de basura con bolsa interior, realizando higiene de manos posterior.
 - ✦ Evitar tocarse los ojos, la nariz o la boca.
- ✦ Usar mascarilla adecuada a la actividad que se realiza.
- ✦ Mantener distanciamiento físico de al menos 1,5 metros. Si es posible, mantener más de 2 metros.



ANTES DE IR AL TRABAJO

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

- ✦ Ante de acudir al centro de trabajo, Ponte en contacto con los servicios sanitarios del Sistema Público de Salud.
- ✦ Comunica a la empresa la situación.

DESPLAZAMIENTOS CON MOTIVO DEL TRABAJO

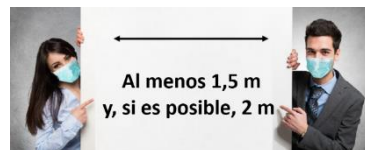
- ✦ De usar transporte público, respeta los criterios de distanciamiento y aforo establecidos, utiliza correctamente la mascarilla.
- ✦ Si compartes vehículo en tus desplazamientos, utiliza la mascarilla y garantiza la entrada permanente de aire exterior.

ENTRADA AL CENTRO DE TRABAJO

- ✦ Respeta las medidas organizativas para asegurar el distanciamiento y evitar aglomeraciones en la entrada al centro de trabajo.
- ✦ Colabora para que se mantenga la distancia de seguridad de al menos 1,5 metros. Si es posible, mantener más de 2 metros.
- ✦ Usa la mascarilla, recuerda las indicaciones de colocación.
- ✦ Higieniza tus manos antes y después de tocar botoneras, tiradores de puerta...

EN EL PUESTO DE TRABAJO

- ✦ Si percibes los síntomas asociados a la COVID-19, comunícalo de inmediato según el criterio establecido.
- ✦ Recuerda mantener, en todo momento, las distancias de seguridad establecidas.



- ✦ Utiliza mascarilla, sigue las indicaciones establecidas. Si se deteriora el material de protección, comunícalo a tu superior.
- ✦ Respeta las medidas de protección colectivas de separación: mamparas, biombo, ...
- ✦ Los mangos, asideros y puntos de manejo de máquinas, herramientas, vehículos... deberán higienizarse, antes de que pasen a ser empleados por otras personas.
- ✦ Mantén la distancia de seguridad y evita aglomeraciones en zonas comunes (comedor, aseos, vestuarios, etc.), respetando los turnos si se hubieran establecido.

PAUSAS Y DESCANSO

- ✦ Las zonas de pausas y descansos deben mantener una ventilación adecuada.
- ✦ Utiliza los recintos habilitados, evitando:
 - Aglomeraciones
 - Superar los aforos establecidos para zonas comunes
- ✦ Mantén 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.

ESTABLECIMIENTOS ABIERTOS AL PÚBLICO

- ✦ El aforo máximo permitido deberá posibilitar el cumplimiento del requisito de distancia física de seguridad.
- ✦ Cuando sea posible, se fomentará la habilitación de mecanismos de control de acceso en las entradas de los locales. Este control de acceso debe garantizar el cumplimiento estricto del aforo máximo calculado para esta situación extraordinaria.

❖ Cuando sea de aplicación, se establecerán medidas para organizar a los clientes que permanezcan en el exterior del establecimiento en espera de acceder a él cuando lo permita el aforo. Todo el público, incluido el que espera en el exterior del establecimiento, debe guardar rigurosamente la distancia de seguridad.

❖ Se informará claramente a los clientes sobre las medidas organizativas y sobre su obligación de cooperar en su cumplimiento.

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.



PERSONAS TRABAJADORAS VACUNADAS



❖ La evidencia actual indica que las diferentes vacunas disponibles contra la COVID-19 son eficaces para reducir la infección sintomática y asintomática, la enfermedad leve, moderada y grave, y la mortalidad.

❖ Sin embargo, la eficacia de las vacunas no llega al 100% y podrías contagiar a otras personas.

Respeta las medidas de prevención y protección indicadas por tu empresa.

ACCESO A RECURSOS DE INTERÉS



Acceso a carteles



Acceso a vídeos

CORONAVIRUS EN EL ENTORNO LABORAL



**OBJETIVO:
CONTROLAR LA
TRANSMISIÓN**



FREMAP

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: 22/06/2021 y son susceptibles de ser actualizadas. Puede consultar la información oficial del Ministerio de Sanidad en: www.mschs.gob.es