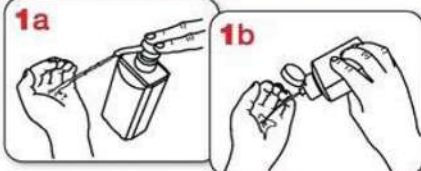
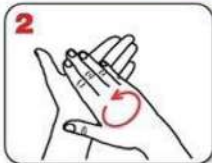


LAVADO DE MANOS

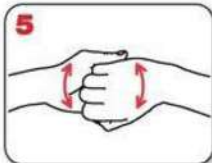
¿Cómo limpiarse las manos CON UN DESINFECTANTE ALCOHÓLICO?



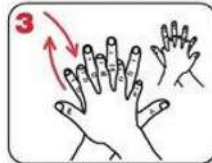
Deposite en la palma de la mano una cantidad de producto suficiente para cubrir todas las superficies a tratar.



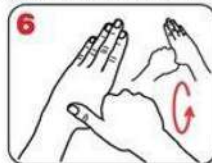
Frótese las palmas de las manos entre sí.



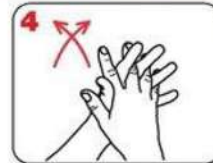
Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos.



Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos, y viceversa.



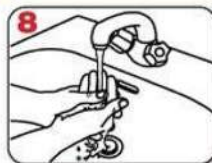
Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, rodeándolo con la palma de la mano derecha, y viceversa.



Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.



Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación, y viceversa.



Enjuáguese las manos con agua.



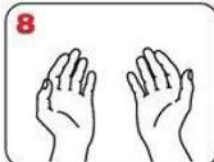
Séqueselas con una toalla de un solo uso.



Utilice la toalla para cerrar el grifo.



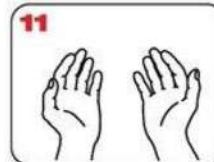
20-30 segundos



Una vez secas, sus manos son seguras



40-60 segundos



Sus manos son seguras.

GUANTES



Pellizcar por el exterior del primer guante



Retirar sin tocar la parte interior del guante



Retirar el guante en su totalidad



Recoger el primer guante con la otra mano



Retirar el segundo guante introduciendo los dedos por el interior

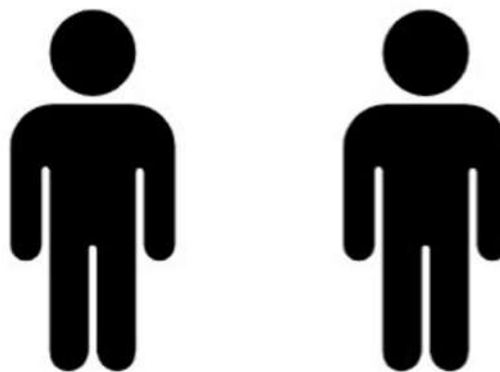


Retirar el guante sin tocar la parte externa del mismo



Retirar los dos guantes en el contenedor adecuado

**POR FAVOR, MANTENGAN EL
DISTANCIAMIENTO SOCIAL**



← →
2 metros

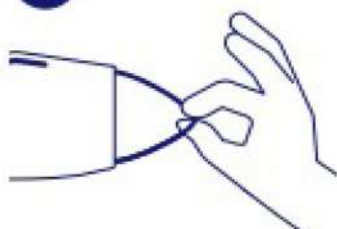
MASCARILLAS

1



Lávate las manos durante 40-60 segundos antes de manipularla.

2



Toca solo las gomas de la mascarilla.

3



Póntela sobre nariz y boca, asegurándote de que no quedan grandes espacios entre tu cara y la mascarilla.

4



Pasa las bandas elásticas por detrás de tus orejas.

5



Pellizca la pinza nasal para ajustarla bien a la nariz.

6



Evita tocar la parte exterior de la mascarilla. Si lo haces, lávate las manos antes y después.

7



Antes de quitarte la mascarilla, lávate las manos.

8



Retírala tocando sólo las bandas elásticas.

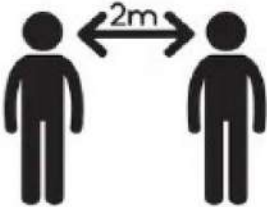


9



Para desecharla, introdúcela en una bolsa de plástico. Deposítala cerrada en la basura y lávate las manos.

INFORMACIÓN Y RECOMENDACIONES A LAS PERSONAS TRABAJADORAS, SOBRE LOS RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS PARA EL TRABAJO PRESENCIAL CON MOTIVO DE COVID-19.











RECOMENDACIONES GENERALES

<p>En todo momento, durante la jornada, en los descansos, en el acceso y salida, etc, debe mantenerse la distancia social, de 2 metros, con el resto de personas.</p>	
<p>Usar preferentemente las escaleras al ascensor.</p> <p>En caso de usar el ascensor no debe haber más de una persona en la cabina.</p>	
<p>Lavarse siempre bien las manos al tocar objetos de uso común, fotocopiadoras, pomos de puertas, pasamanos, ascensores, sistemas de acceso y picada, etc.</p>	
<p>Cubrirse la nariz y la boca con un pañuelo al toser y estornudar, y desecharlo a un cubo de basura.</p> <p>Si no se dispone de pañuelos emplear la parte interna del codo para no contaminar las manos.</p> <p>Evitar tocarse los ojos, la nariz o la boca.</p>	

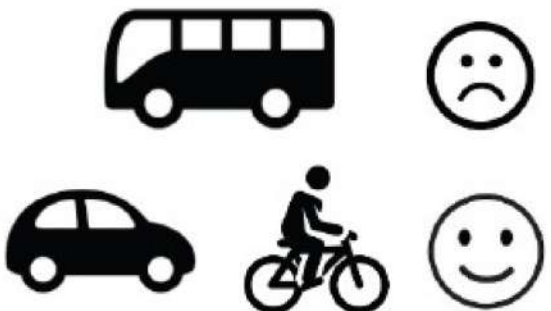

RECOMENDACIONES DE TRABAJO

<p><u>Debe mantener la distancia social de 2 metros en los puestos de trabajo.</u></p> <p>En los despachos solo debe haber una sola persona a menos que sean lo suficientemente amplios para garantizar la distancia social de 2 m.</p>	
<p><u>Evitar compartir material de oficina</u> (lápices, grapadoras, teléfonos, equipos informáticos, etc) con los compañeros.</p> <p><u>Cada persona debe usar su propio material</u></p>	
<p><u>Evitar en lo posible compartir documentos en papel.</u> Priorizar el trabajo compartiendo los documentos por correo o trabajando en red.</p> <p><u>Lavarse bien las manos</u> si no se puede evitar compartir la documentación.</p> <p>En el caso de ordenanzas, que deben manipular correo, paquetes, documentos, <u>se debe intensificar el lavado de manos.</u></p>	

RECOMENDACIONES EN DESCANSOS

<p>Si la estancia de aseos no es suficientemente amplia para asegurar la distancia social de 2m, solo debe haber una persona usando el aseo a la vez.</p>	 
<p>Lavarse bien las manos, al manipular las fuentes de agua.</p> <p>No beber directamente de ellas, usarlas solamente para llenar vasos u otros recipientes.</p>	 
<p>Lavarse bien las manos, al manipular máquinas expendedoras (si se encuentran en servicio).</p>	  
<p>Lavarse bien las manos, antes de desayunar o tomar algo durante la jornada de trabajo.</p> <p>Tómelo preferentemente en su propia mesa, llevando preparado de casa fruta, bocadillos o alimentos que no precisen el uso de un microondas, tostadora o similar.</p>	  

RECOMENDACIONES DE PROTECCIÓN Y SALUD

<p><u>Si puede hacerlo, evite el uso de transporte público.</u> Si no puede evitarlo, recuerde mantener la distancia social de 2 m. Si va en coche, recuerde que <u>solo debe ir una sola persona por vehículo.</u></p> <p>Desplácese al trabajo de forma individual preferentemente. Si su centro de trabajo no está demasiado lejos, <u>aproveche para hacer ejercicio y use la bici o vaya andando.</u></p>	
<p><u>Si presente síntomas</u> (aunque éstos sean leves), compatibles con COVID-19, <u>se abstendrá de acudir al trabajo.</u></p> <p>Los síntomas más comunes son fiebre o reciente historia de fiebre (68,7%), tos (68,1%), disnea (dificultad para respirar (31%), escalofríos (27%), dolor de garganta (24,1%), diarrea (14%), vómitos (6%) y otros síntomas respiratorios (4,5%).</p>	
<p>Si los <u>síntomas aparecen durante la jornada laboral,</u> la persona trabajadora aplicará de forma estricta las recomendaciones de etiqueta respiratoria y distancia de 2m a otras personas y <u>se irá inmediatamente a su domicilio;</u> asimismo <u>avisará por teléfono, correo electrónico</u> o a través de otros compañeros a la Jefatura de Servicio o persona responsable del centro de trabajo.</p>	



**EL USO DE LOS BAÑOS
ESTÁ RESTRINGIDO AL
PERSONAL DEL CENTRO
COMO MEDIDA FRENTE AL
COVID-19.
DISCULPEN LAS MOLESTIAS.**