

MEDIDAS HIGIENICAS BÁSICAS A ADOPTAR

Higiene de manos

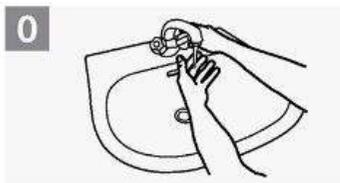
Es la medida principal de prevención y control de la infección y se debe realizar de manera periódica.

Se utilizará agua y jabón para el lavado de manos y papel desechable para su secado. El papel se arrojará a un cubo con tapa.

Gel Hidroalcohólico:

•El gel no sustituye una buena higiene de manos cuando estas están sucias.

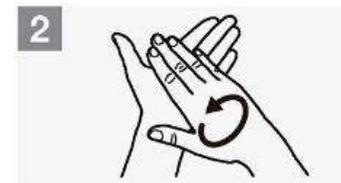
 40 a 60 segundos



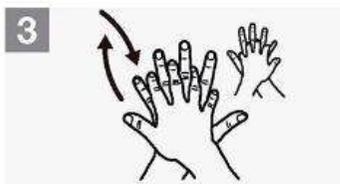
Humedecer las manos con agua



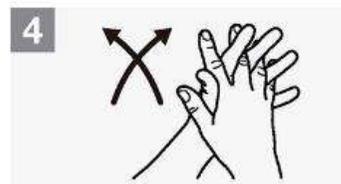
Aplicar suficiente jabón para cubrir la superficie de ambas manos



Frotar las palmas de las manos entre sí



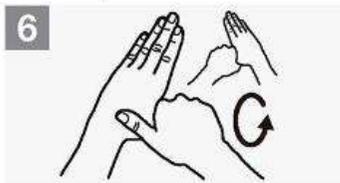
Frotar la palma derecha sobre el dorso de la izquierda, entrelazando los dedos y viceversa



Frotar palma contra palma, entrelazando los dedos



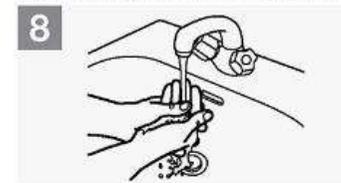
Frotar el dorso de los dedos contra la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos



Frotar con un movimiento de rotación el pulgar, atrapándolo con la palma de la otra mano, y viceversa



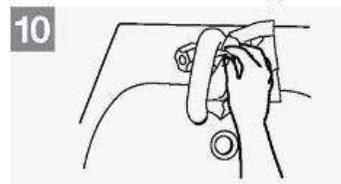
Frotar la punta de los dedos de una mano contra la otra palma, haciendo un movimiento de rotación, y viceversa



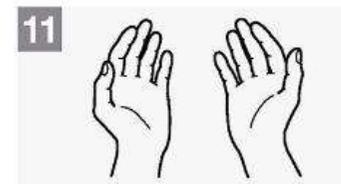
Enjuagarse las manos con agua



Secarse con una toalla de un solo uso



Utilice la toalla para cerrar el grifo



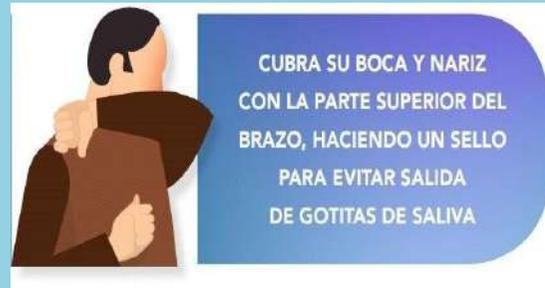
Las manos ya son seguras

Higiene respiratoria

Cubrirse la nariz y la boca con un pañuelo al toser y estornudar y desecharlo, sino tiene uso de la parte interna del codo.

Después de haber tosido hay que lavarse las manos de forma cuidadosa con agua y jabón.

Evitar tocarse los ojos, la nariz o la boca.



Mascarilla

Su uso es **OBLIGATORIO**

Lávate las manos antes de ponerla. Durante todo el tiempo la mascarilla debe cubrir la boca, nariz y barbilla. Es importante que se ajuste a tu cara.

Evita tocar la mascarilla mientras la llevas puesta.

Tiene una duración de entre 4 y 8 horas. En caso de que se humedezca o deteriore por el uso, se recomienda sustituirla por otra.

Las mascarillas higiénicas y quirúrgicas son las recomendadas para la población general.



¡ ATENCIÓN: ¿Qué debes tener en cuenta al comprar una mascarilla?

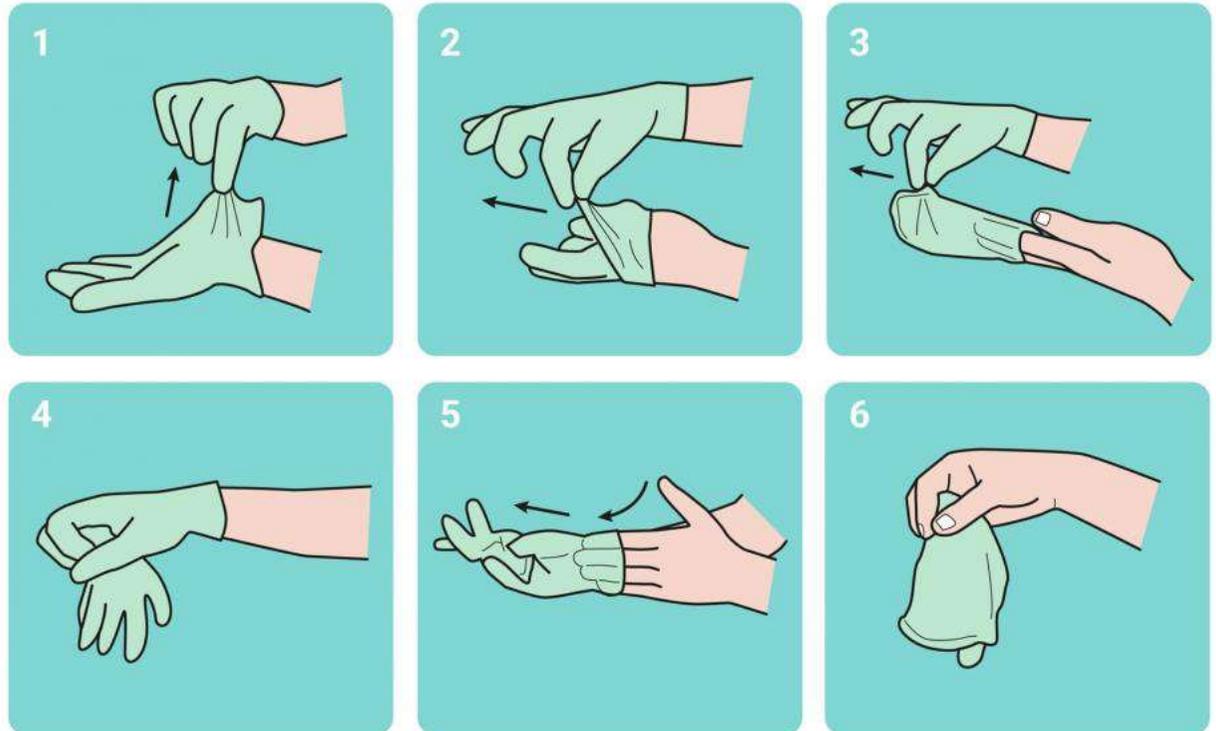
Personas sanas	Personas enfermas	Personas en contacto con el virus
 Mascarillas higiénicas Preferentemente usarán mascarillas higiénicas.	 Mascarillas quirúrgicas Las personas sintomáticas o asintomáticas positivas deben elegir con prioridad mascarillas quirúrgicas.	 Mascarillas EPI Quienes cuiden o estén en contacto con personas sintomáticas o positivas por COVID-19 usarán con preferencia mascarillas EPI.

¿QUÉ TIPO DE MASCARILLA DEBEN USAR NIÑOS Y NIÑAS?
En caso de utilizar mascarillas, niños y niñas sanos a partir de 3 años deben usar mascarillas higiénicas acordes a cada rango de edad.
Niños y niñas positivos por COVID-19, con síntomas o asintomáticos positivos deben usar preferentemente mascarillas quirúrgicas o higiénicas con especificación UNE.

Guantes

- El Servicio de Prevención deberá determinar el tipo y material del guante a utilizar en función del nivel de exposición al riesgo.
- El uso de guantes puede dar lugar a una falsa sensación de seguridad.
- *“El hecho de llevarlos puestos no impide el contagio, ya que si uno se toca la cara mientras los lleva, la contaminación pasa del guante a la cara y puede causar infección. Lavarse las manos con frecuencia proporciona más protección frente al contagio de la COVID-19.”*

Retirada de guantes sanitarios

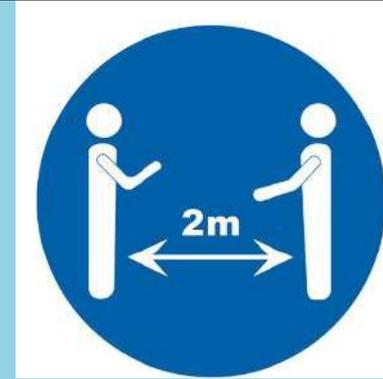


MANTENER DISTANCIA DE SEGURIDAD

Se recomienda mantener una distancia de 2 metros, evitando contactos (abrazos, besos, saludos con las manos), en caso que no se pueda garantizar la distancia de seguridad se deberá usar EPIS o una barrera física o de separación.

Usar las nuevas formas de saludarse con los compañeros evitando el contacto físico.

Evita aglomeraciones o lugares concurridos



ACTUACIÓN POR SOSPECHA DE POSIBLE CASO EN PUESTO DE TRABAJO

Debes observar la aparición de los siguientes síntomas:

- ✗ fiebre (superior a 37,7)
- ✗ tos
- ✗ dificultad respiratoria (sensación de falta de aire)
- ✗ disminución del gusto y del olfato
- ✗ escalofríos, dolor de garganta
- ✗ dolores musculares
- ✗ dolor de cabeza
- ✗ debilidad general
- ✗ diarrea
- ✗ vómitos



¿Qué hacer si aparecen estos síntomas?

<p>✓ <u>A las personas que presenten síntomas leves:</u></p>	<p>✓ Comunícalo a tu jefe inmediato</p> <p>✓ Deberán contactar con sus servicios de salud o los teléfonos habilitados dependiendo de los protocolos establecidos en cada CCAA</p> <p>✓ Manténganse aislado en su domicilio</p>
<p>✓ <u>Si aparecen síntomas en el puesto de trabajo:</u></p>	<p>✓ Se procederá como el apartado anterior</p> <p>✓ Una vez evacuada la persona sospechosa de estar infectada, se procederá a la limpieza de la zona de trabajo en la que estuviera trabajando, especialmente las superficies de trabajo y las herramientas, utensilios o dispositivos que estuviera utilizando en ese momento.</p>

✓ **Si algún trabajador ha estado en contacto estrecho* con un caso posible, probable o confirmado de Coronavirus**

*

Se clasifican como CONTACTO ESTRECHO de casos posibles, probables o confirmados a las personas ASINTOMÁTICAS que:

- Haya proporcionado cuidados mientras el caso presentaba síntomas
- Sean convivientes, familiares y personas que hayan estado en el mismo lugar que un caso mientras el caso presentaba síntomas a una distancia menor de 2 metros durante un tiempo de al menos 15 minutos

NO ASISTIRÁ EN NINGÚN CASO AL CENTRO DE TRABAJO, se deberá informar a su responsable más cercano, y se indicará que contacten con sus servicios de salud o los teléfonos habilitados dependiendo de los protocolos establecidos en cada CCAA.

CÓMO ACTUAR EN TU PUESTO DE TRABAJO

✓ <u>Si tu puesto implica un cambio de turno con un compañero, es un puesto compartido.</u>	Utiliza los utensilios y productos que te facilita la empresa para higienizar el puesto antes de abandonar tu puesto.
✓ <u>Si tu puesto no es compartido.</u>	Se recomienda proceder a hacer una limpieza básica de tu puesto por precaución con los elementos facilitados por la empresa.
✓ <u>Si tu puesto de trabajo implica la utilización de vehículo</u>	Realizar una limpieza con los medios facilitados por la empresa: <ul style="list-style-type: none">• Tirador de la puerta, palanca de cambios y volante todos los días.• Alfombrillas. Con regularidad porque acumulan mucha suciedad.• Salpicadero. A menudo, antes de finalizar, es conveniente aplicar un líquido desinfectante.• Rejillas de ventilación. Limpiarlas con frecuencia con un aspirador.• Ventanillas. Limpiarlas a menudo. Primero desinfectarlas y, después, pasar un trapo con un líquido limpiacristales.

Descargar Pdf con información actualizada