

# CORONAVIRUS: MEDIDAS DE PROTECCIÓN PARA LA PLANTILLA

## ¿CÓMO PUEDO PROTEGERME DEL CORONAVIRUS?

Lávese las manos con frecuencia. La higiene de manos es la medida preventiva más importante para reducir la transmisión indirecta de cualquier agente infeccioso.

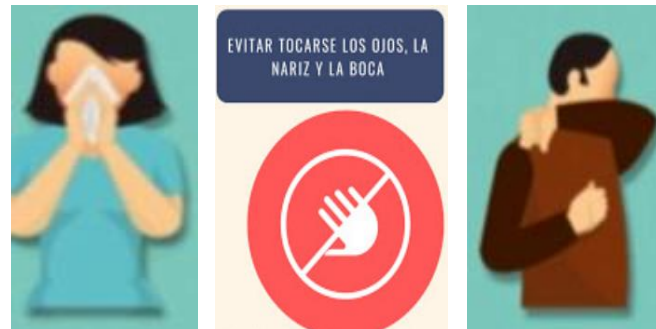
### ¿CÓMO DEBO LAVARME LAS MANOS?



## PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

Cuando no se disponga de agua y jabón, puede usar toallitas húmedas con alcohol.

**Tosa o estornude** en un pañuelo y luego deséchelo. Cúbrase al toser o estornudar si no tiene a mano un pañuelo desechable. Luego, lávese las manos y hágalo cada vez que tosa o estornude.



**Evitar el contacto estrecho** con personas que muestren signos de afección respiratoria, como tos o estornudos.



Se recomienda **extremar las medidas de limpieza** en superficies (mesas, teléfonos, picaportes, ...).

**Uso de EPI's:** Siguiendo las recomendaciones de las autoridades sanitarias (sujetas a actualización según se disponga de nueva información), en la actual situación epidemiológica **no se recomienda el uso de mascarillas**.

En el caso de los trabajadores, los profesionales sanitarios indicarán el uso de las mascarillas en aquellas situaciones que se considere necesario.

### RECOMENDACIONES

- Vigile su estado de salud.
- Si tiene un buen estado de salud y permanece asintomático puede realizar su vida habitual (familiar, laboral, ocio).
- Si presenta una sintomatología compatible con una infección respiratoria aguda como fiebre, tos o sensación de falta de aire, deberá contactar con las Autoridades Sanitarias locales y seguir sus recomendaciones. Asimismo, comunicará su situación a la Dirección del Centro.

## DIRECCIÓN DE RR HH

# CORONAVIRUS: MEDIDAS DE PROTECCIÓN PARA LA PLANTILLA



## ¿CÓMO SÉ SI TENGO CORONAVIRUS?

La persona que cumpla las siguientes condiciones puede padecer coronavirus:



## ¿QUÉ DEBO HACER SI COMIENZO CON SÍNTOMAS?

Si presenta estos síntomas, debe ponerlo en conocimiento de su superior inmediato o del responsable del centro.

Evitar el contacto con otras personas, manteniendo una distancia superior a 1 metro y colocarse una mascarilla si no se puede evitar ese contacto.

## **PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES**

LLAMADA 112

DEMANDA DE ASISTENCIA  
VALORACIÓN DE SINTOMAS  
FACTORES DE RIESGO

DERIVACION  
CENTRO DE SALUD  
112

## ¿QUÉ MEDIDAS DEBO TOMAR SI PADEZCO CORONAVIRUS?

- Permanezca en casa / comuníquelo a la empresa / remita el parte de baja.
- Evite el contacto dentro de lo posible con otras personas, especialmente si son colectivos de riesgo.
- Utilice una mascarilla quirúrgica especialmente si tiene que salir obligatoriamente (por ej.: para ir al médico).
- Ventile frecuentemente la habitación.

- Tosa o estornude en un pañuelo y luego deséchelo. Cúbrase al toser o estornudar si no tiene a mano un pañuelo desechable.
- Luego, lávese las manos, y hágalo cada vez que tosa o estornude.
- Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca. La propagación de gérmenes se produce con frecuencia cuando una persona toca una superficie contaminada y luego se toca los ojos, nariz o boca. Los gérmenes pueden sobrevivir sobre superficies como tiradores de puertas, mesas... durante 2 o más horas.
- No comparta objetos personales.
- No sacuda la ropa de cama, lávela sin sacudir.
- Limpie frecuentemente las superficies y objetos de uso común.
- Siga las instrucciones de su médico de atención primaria.
- Mantenga informados a los responsables de su centro de trabajo.

## **DIRECCIÓN DE RR HH**