

ACTITUD EN LOS CENTROS DE TRABAJO

- Ventilar siempre que se pueda
- Reforzar la limpieza
- Mantener la distancia de seguridad
- Lavarse las manos
- Evitar el saludo con contacto físico



SI ERES LA PERSONA EMPLEADORA

- Informa de las medidas de seguridad
- Provee al personal de productos de higiene
- Planifica las tareas para mantener la distancia de seguridad (2 metros). Si no es posible, valora medidas para prevenir la infección (Servicio de Prevención y Salud Laboral)
- Valora organizar la entrada al trabajo de manera escalonada
- Facilita el teletrabajo y reuniones telemáticas
- Si tu establecimiento es abierto al público, respeta aforo y ofrece material de seguridad



SI ERES LA PERSONA EMPLEADA

- Sigue las recomendaciones
- Si el tipo de trabajo no lo requiere no es imprescindible usar mascarilla
- Si usas guantes y mascarilla al finalizar la tarea retíralos siguiendo las indicaciones y lávate las manos
- Si llevas uniforme, antes de salir, quitáelo, mételo en una bolsa, ciérrala y lleva al punto de lavado
- Evita compartir el material. Si lo haces, desinfectalo antes y después y lávate las manos
- Mantén tu zona de trabajo ordenada y libre de objetos para facilitar la limpieza
- Si notas síntomas, no acudas a trabajar, comunícalo a la empresa y contacta con tu centro de salud



SI PERTENECES A GRUPOS DE RIESGO

Personas de riesgo: embarazadas, mayores de 60 años y personas con enfermedades previas (hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares, diabetes, enfermedades pulmonares crónicas, cáncer en tratamiento activo o inmunodepresión)

1. Consulta en la Unidad de Prevención y Salud de tu empresa y en tu centro de salud para la evaluación individual de tu riesgo
2. Si el personal facultativo te aconseja no trabajar, se considerará una situación asimilada a accidente laboral
3. Si mantienes actividad laboral, extrema las medidas de precaución (mascarilla, evita contacto y reuniones...)



CUANDO LLEGUES A TU CASA...

- Quítate los zapatos antes de entrar en casa
- Deja bolso, llaves, cartera, móvil, etc. en un rincón junto a la entrada (caja o similar) y desinféctalos (con un paño con alcohol)
- Lávate las manos
- Lávate la ropa si has estado en lugares cerrados
- Quítate la ropa y no la sacudas
- Tómate la temperatura dos veces al día. Si es mayor de 37° no salgas de casa y contacta con tu centro de salud



Recuerda:

- Si tienes síntomas o has estado con alguien con síntomas, ponte en AISLAMIENTO
- No salgas de casa y contacta con tu centro de salud
- Si te confirman la enfermedad, avisa a tus contactos próximos