

ACTUALIZACIÓN AGOSTO

# RECOMENDACIONES PARA PREVENIR LA TRANSMISIÓN DEL

# CORONAVIRUS

## EN EUSKADI

**EVITA LA TRANSMISIÓN  
REDUCE LOS CONTACTOS**

**¿SABES CÓMO Y DÓNDE  
UTILIZAR LA MASCARILLA?**

**ACTITUD EN LOS  
CENTROS DE TRABAJO**

**¿CÓMO ME PROTEJO EN EL TRANSPORTE PÚBLICO  
Y AL HACER LA COMPRA?**



**SI COMIENZAS CON SÍNTOMAS PONTE EN AISLAMIENTO  
Y CONTACTA CON TU CENTRO DE SALUD**

# EVITA LA TRANSMISIÓN

## REDUCE LOS CONTACTOS

**1**

### Utiliza mascarilla

Recuerda que su uso es obligatorio

**2**

### Lávate las manos

Siempre que toques objetos o superficies de contacto

**3**

### Mantén la distancia de seguridad (mínimo 1,5 m)

Evita contactos y proximidad con quienes no convivas

**4**

### Evita las aglomeraciones de personas

Suponen un importante foco de transmisión del virus

**5**

### Evita tocar superficies comunes. Si lo haces, lávate las manos

(Pomos, interruptores, dinero, barandillas, botones de ascensor...)

**6**

### Cuando llegues a casa, limpia lo que pueda estar contaminado

(Compras, llaves, monedas, móvil, gafas, ropa...)

**7**

### Extrema la precaución si eres grupo de riesgo

(embarazadas, mayores, personas con enfermedades crónicas, inmunodeprimidas...)

## SI TIENES ESTOS SÍNTOMAS



**TOS**



**DOLOR DE GARGANTA**



**FIEBRE +37°**



**SENSACIÓN DE FALTA DE AIRE**



**PÉRDIDA DE OLFATO**

## AISLAMIENTO



### PERMANECE EN CASA.

PODRÍAS ESTAR CONTAGIADO. TAMBIÉN SI ESTÁS A LA ESPERA DEL RESULTADO DE UNA PRUEBA PCR



### CONTACTA CON TU CENTRO DE SALUD.

O EN EL CONSEJO SANITARIO 900 20 30 50

# ¿SABES CÓMO Y DÓNDE UTILIZAR LA MASCARILLA?



## ¿DÓNDE?

- En la vía pública, al aire libre y en espacios cerrados de uso público. Será obligatorio el uso de la mascarilla para las personas mayores de seis años, con independencia de la distancia interpersonal
- En los distintos medios de transporte

## ¿CÓMO?

Lávate las manos antes y después de su uso



Cubre bien la boca, nariz y barbilla, sin espacios entre la cara y la máscara. (no te la pongas al cuello ni en la cabeza)

Quítatela desde la sujeción de las orejas



Cámbiala cuando esté húmeda o se deteriore. Para desechar, en bolsa cerrada para evitar exposición

Guárdala en bolsa cerrada hasta su próximo uso, si es reutilizable



**NO TOQUES LA PARTE DELANTERA. SI LO HACES, LÁVATE LAS MANOS**

Los guantes pueden transmitir el virus de igual modo que tus propias manos si no están limpios

El uso de mascarilla siempre irá acompañado del lavado de manos

# 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

La mascarilla no será obligatoria cuando las personas trabajadoras permanezcan sentadas, siempre y cuando puedan mantener la distancia de 1,5 metros entre ellas, en su puesto de trabajo. Sí lo será siempre que compartan espacios comunes, circulen por los pasillos, asistan a reuniones o en cualquier otra circunstancia donde pueda darse una proximidad



## 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 (mínimo 1,5 m). 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



# ACTITUD EN LOS CENTROS DE TRABAJO

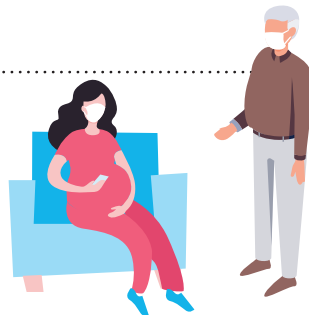
## SI ERES LA PERSONA EMPLEADA

- Sigue las recomendaciones
- Si usas guantes y mascarilla al finalizar la tarea retíralos siguiendo las indicaciones y lávate las manos
- Si llevas uniforme, antes de salir, quítatelo, 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)

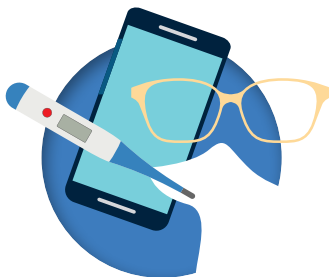


1. Consulta en la Unidad de Prevención y Salud de tu empresa y en tu centro de salud para la evaluación individual de tu riesgo
2. Si el personal facultativo te aconseja no trabajar, se considerará una situación asimilada a accidente laboral
3. Si mantienes actividad laboral, extrema las medidas de precaución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

# CUANDO LLEGUES A TU CASA

## RECUERDA

- 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 desinfectalos (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°C 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

# ¿CÓMO ME PROTEJO EN EL TRANSPORTE PÚBLICO Y AL HACER LA COMPRA?



Utiliza siempre  
mascarilla



Lávate las manos antes  
de entrar y salir



Evita tocarte  
la cara



Mantén la distancia  
de seguridad  
(mínimo 1,5 m)



Evita tocar barandillas,  
pasamanos, pulsadores y  
superficies comunes.  
Si lo haces, lávate las manos



Intenta evitar  
horas punta



No toques  
los productos  
que no vas a  
comprar



Mantén la distancia  
de seguridad  
(mínimo 1,5 m)



Intenta no ir  
en hora punta



Siempre que sea  
posible, paga con  
tarjeta



Transporta los  
productos en bolsa  
cerrada.  
Límpialos antes  
de guardarlos



## ¡ATENCIÓN 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)

**EVITA EL TRANSPORTE PÚBLICO**

**EVITA ACUDIR A LUGARES PÚBLICOS CERRADOS**

**EVITA CONTACTO CON PERSONAS NO HABITUALES**

# MEDIDAS DE AISLAMIENTO DOMICILIARIO

SIEMPRE QUE SE PUEDA, HABITACIÓN DE USO EXCLUSIVO



■ Si necesitas salir de la habitación debes llevar mascarilla quirúrgica y mantener la distancia de seguridad

■ Para limpieza: usar agua con lejía

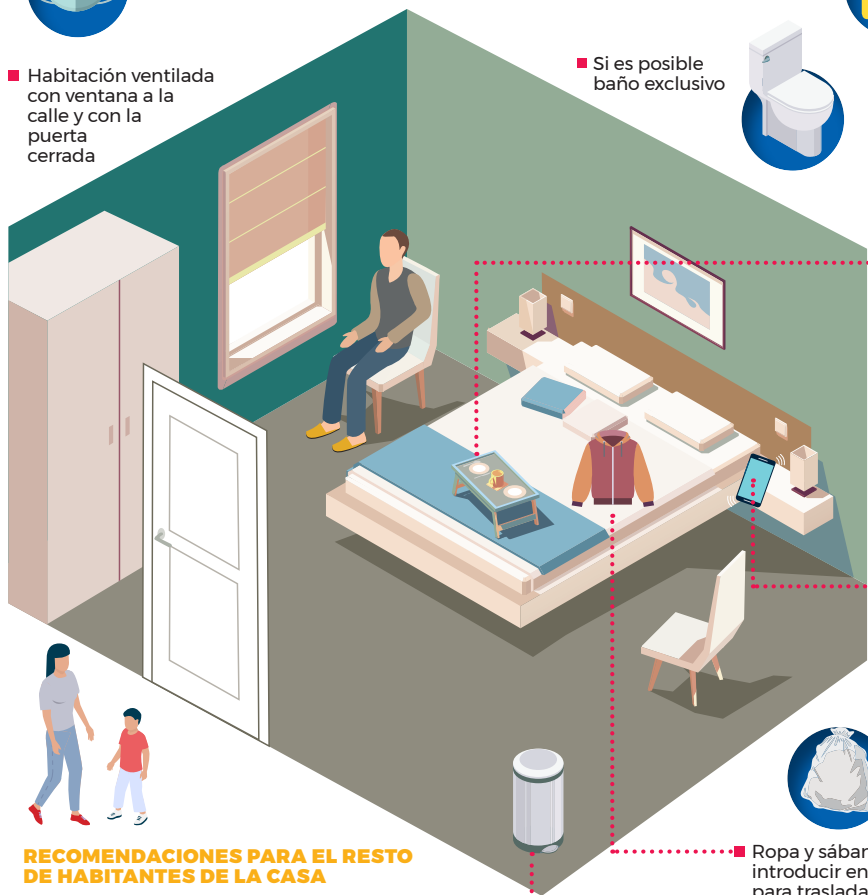


■ Habitación ventilada con ventana a la calle y con la puerta cerrada

■ Si es posible baño exclusivo



■ Vajilla: lavar a alta temperatura, si es posible en lavavajillas



■ Teléfono operativo para comunicarse



## RECOMENDACIONES PARA EL RESTO DE HABITANTES DE LA CASA

- No contactar con la persona en aislamiento
- Una única persona proporciona atención al paciente
- Lavarse siempre las manos después de contacto o utensilios de las persona aislada
- Limpiar con frecuencia las áreas de contacto: grifos, interruptores, pomos de las puertas...

■ Ropa y sábanas usadas: introducir en bolsa cerrada para trasladar a la lavadora



■ Cubo de basura: tapa automática, bolsa interior con cierre hermético



■ Correcto lavado de manos: 40-60 segundos con agua y jabón