



Medidas preventivas
de reincorporación
al puesto de trabajo

COVID-19

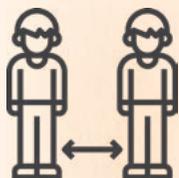
valora
prevención

Medidas preventivas de reincorporación al puesto de trabajo

Antes de salir de casa



Asegúrate de que no tienes síntomas de Covid-19 (fiebre, tos o dificultad respiratoria). **Si tienes síntomas avisa a tu empresa** para la puesta en marcha del protocolo establecido frente al Covid-19. Ponte en contacto con el teléfono de atención al Covid-19 de tu Comunidad Autónoma o con tu centro de atención primaria.



Notifica a la empresa si has tenido un contacto estrecho con personas con síntomas del Covid-19 (familiares y personas que hayan estado con síntomas y en el mismo lugar a una distancia menor de 2 metros durante más de 15 minutos).

Medidas preventivas de reincorporación al puesto de trabajo

Desplazamientos de casa al trabajo y del trabajo a casa



Uso de mascarillas obligatorias en desplazamientos (ida y vuelta) **en transporte público** y vehículos de hasta 9 plazas (incluido el conductor).



Uso de soluciones hidroalcohólicas para la limpieza de manos frecuentemente y siempre al acceder y salir del medio de transporte o vehículo.



Para desplazamientos **en taxi o VTC podrán desplazarse 2 personas por fila de asientos** (adicional a la del conductor), garantizando la distancia máxima entre sus ocupantes siendo obligatorio el uso de mascarilla.

Medidas preventivas de reincorporación al puesto de trabajo

Desplazamientos de casa al trabajo y del trabajo a casa



Para desplazamientos en **transportes privados de vehículos hasta 9 plazas** podrán desplazarse **2 personas por fila de asientos siempre que utilicen mascarillas** y respeten la máxima distancia posible entre ocupantes.



Para **desplazamientos en vehículos que dispongan únicamente de una fila de asientos**, podrán viajar un máximo de 2 personas con uso de mascarillas y que guarden la máxima distancia posible entre ocupantes.



En caso de compartir vehículos de empresa, desinfectalo tras cada uso o cambio de conductor y usa soluciones hidroalcohólicas con cada cambio para incrementar tu higiene de manos.

Acceso y permanencia en el centro de trabajo



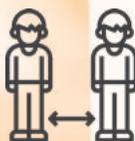
Cumple con las medidas de prevención adoptadas por tu empresa desde el acceso al puesto de trabajo.



El **registro horario** (fichaje) con huella dactilar **será sustituido por otros sistemas de control** siempre que no se puedan garantizar las medidas higiénicas (uso de guantes de un solo uso o bien **se deberá desinfectar el dispositivo antes y después de cada fichaje**).



Acuérdate de **no tener contacto físico en los saludos diarios**, ni apretones de manos, ni besos.



Respetar la distancia interpersonal de 2m en el ámbito laboral. Evita masificaciones salvo que existan medidas colectivas como barreras de protección o equipos de protección individual frente a la propagación del virus.

Medidas preventivas de reincorporación al puesto de trabajo

Acceso y permanencia en el centro de trabajo



EPI's



Respete las señalizaciones existentes en las instalaciones.

Asegúrate que cuentas con todos los **Equipos de protección individual** adecuados al nivel de riesgo, siempre que no sea posible mantener las distancias interpersonales.

El uso de mascarillas será obligatorio cuando no se puedan garantizar la distancias de seguridad interpersonal de 2 metros entre trabajadores y/o con clientes o proveedores presentes en el centro de trabajo.

Ten "siempre a mano" **soluciones hidroalcohólicas** para incrementar tu limpieza de manos.

Medidas preventivas de reincorporación al puesto de trabajo

Acceso y permanencia en el centro de trabajo

Pon en práctica las técnicas de higiene personal:



Lavado frecuente y correcto de manos con agua y jabón durante al menos **40 segundos** o con geles hidroalcohólicos.



Al toser o estornudar, **cúbrete la boca y nariz** con el codo flexionado.



Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca, ya que las manos facilitan su transmisión.



Usa pañuelos desechables y tíralos tras su uso en una papelera con tapa.

Medidas preventivas de reincorporación al puesto de trabajo

Cómo lavarse correctamente las manos

1º



Mójate las manos con agua

2º



Deposita suficiente jabón como para cubrir toda la superficie de la mano

3º



Frótate las palmas de las manos

4º



Frótate las palmas de las manos contra el dorso de la mano contraria y viceversa

5º



Frótate las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados

6º



Frótate el dorso de los dedos con la palma de la mano opuesta, agarrándote los dedos

7º



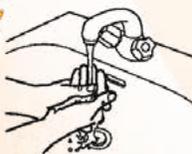
Frótate, con un movimiento de rotación, el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa

8º



Frótate la punta de los dedos de la mano contra la palma de la mano contraria, haciendo un movimiento de rotación

9º



Enjuágate las manos con agua

10º



Sécate con una toalla desechable

11º



Sírvete de una toalla para cerrar el grifo

Medidas preventivas de reincorporación al puesto de trabajo

Como colocarse correctamente una mascarilla



1º
Lava tus manos antes de usar mascarilla



2º
Coloca el lado correcto hacia fuera



3º
Coloca la tira en el puente nasal



4º
Cuerda detrás de la cabeza, sobre las orejas



5º
Cubre la boca y la nariz sin que haya espacios



No tocar la mascarilla mientras se usa



6º
Adaptala a la forma de la nariz



7º
Quitar por detrás, sujeta las cuerdas con las manos limpias



8º
Depositar en un contenedor cerrado sin tocar el frente



9º
Mascarilla colocada correctamente



Reemplazar si se humedece. No reutilizar

Medidas preventivas de reincorporación al puesto de trabajo

Acceso y permanencia en el centro de trabajo

En caso de utilizar guantes sigue las instrucciones para la retirada de los mismos:



!!!



Las manos deben lavarse o desinfectarse antes y después de utilizar los guantes.

Los guantes **no deben ser lavados ni reutilizados.**

Los guantes **deben ser utilizados cuando sea necesario**, el tiempo imprescindible y siempre que no exista un riesgo de atrapamiento.

Para la **retirada**, pellizca por el exterior del primer guante. Retira sin tocar la parte interior del guante. Retira acto seguido el guante en su totalidad. Recoge el primer guante con la otra mano. Retira el segundo guante introduciendo los dedos por el interior. Retira el guante sin tocar la parte externa del mismo. Deposita los guantes en la papelera con tapa.

Medidas preventivas de reincorporación al puesto de trabajo

Como ponerse y retirar correctamente unos guantes



Saca los guantes del paquete e inspecciona que no tengas roturas ni cortes



Introduce la mano en el guante ayudandote de la otra, la cual no debe tocar la parte interna de este



Inserta los dedos dentro del guante y tira del final hacia la muñeca



Asegúrate que ambos guantes están correctamente adaptados a tu mano



Pellizcar por el exterior del primer guante



Retirar sin tocar la parte interior del guante



Coger el primer guante con la otra mano. Retirar el segundo guante introduciendo los dedos

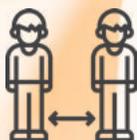


Retirar el guante sin tocar la parte externa del mismo. Tirar los guantes en el contenedor adecuado.

Acceso y permanencia en el centro de trabajo



Se recomienda que cada trabajador utilice sus equipos, vehículos, herramientas y dispositivos de trabajo o en caso de tener un uso común, **deberéis realizar la desinfección tras su uso con soluciones hidroalcohólicas y papel desechable** que se depositará tras su uso en una papelería cerrada.



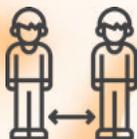
En las **zonas comunes** (vestuarios, aseos, comedores...) se respetará la **distancia interpersonal de 2m**. Se respetará los turnos establecidos para garantizar estas distancias de seguridad. Se **extremará la limpieza** de los utensilios y mobiliario común de estas zonas. En los **espacios dedicados al consumo de bebidas y alimentos** deberá **lavarse las manos antes del acceso y tras el abandono de estos espacios**.



Si empiezas a notar síntomas durante la jornada de trabajo, **avisa** a tus compañeros y superiores, **extrema las precauciones** tanto de distanciamiento social como de higiene mientras estés en el puesto de trabajo. La empresa pondrá el protocolo de actuación en marcha.

Acceso y permanencia en el centro de trabajo

Salida



Siempre que sea posible, **diferencia los accesos de entrada y salida al centro de trabajo y/o zonas comunes.**

Garantiza siempre el distanciamiento máximo interpersonal en las zonas de paso.



Evita en lo posible aglomeraciones de personas en el interior del local, zonas comunes y accesos.

Acceso y permanencia en el centro de trabajo



Facilita el trabajo al personal de limpieza cuando abandones tu puesto, despejándolo al máximo posible.



A la finalización de la jornada de trabajo y antes de abandonar las instalaciones **se recomienda la desinfección de manos** (lavado con agua y jabón o gel hidroalcohólico). También **antes de utilizar los sistemas comunes de control de acceso** (fichaje).

Medidas preventivas de reincorporación al puesto de trabajo

Al volver a casa



Quítate **los zapatos** y déjalos **cerca de la puerta**.



Lávate las manos con agua y jabón.



Deja los objetos que no necesites en casa (llaves, cartera) **cerca de la puerta**.



Limpia los otros objetos que hayas usado fuera (móvil o gafas), usa pañuelos desechables y solución alcohólica, o agua y jabón.



No sacudas la ropa y **cuando la laves**, hazlo **con agua caliente** (60°/90°) si es posible.

Correcta colocación y eliminación de guantes

Correcta colocación y eliminación de mascarillas

Como lavarse las manos correctamente

Cartel Deposita aquí los EPI's

Cartel Sala de espera

Cartel Rutas de entrada y salida

Cartel Uso obligatorio de mascarilla

Cartel Lavarse las manos

Cartel Distancia de seguridad

Cartel Uso de baños

Cartel Uso de ascensores

Cartelería Covid-19



valora
prevención

valoraprevencion.es



Valoramos tu tranquilidad