

## ACREDITACIÓN DE ENTREGA DE INFORMACIÓN ESCRITA CORONAVIRUS (COVID 19)

Empresa: \_\_\_\_\_

Nombre Trabajador: \_\_\_\_\_

Por la presente, y a tenor de lo prescrito en el artículo 18.1 de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales le entregamos la siguiente información sobre riesgos y medidas preventivas del COVID-19. Le recordamos además que tiene a su disposición toda la documentación que la empresa posee al respecto, Plan de Contingencias, Evaluación de Riesgos, etc.. La información actualizada sobre el COVID 19 la puede encontrar en el siguiente enlace del Ministerio de Sanidad:

<https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/home.htm>

- *Síntomas, transmisión, que debo saber, como protegerme, grupos vulnerables, existe tratamiento CORONAVIRUS,*
- *Lavado de manos*
- *Limpieza de superficies*
- *Uso correcto de mascarillas, uso mascarillas quirúrgicas, mascarillas higiénicas, colocación de las mismas. Limpieza y desinfección mascarillas higiénicas reutilizable.*
- *Como retirar guantes.*
- ***Enlace para ver video explicativo sobre uso de mascarillas y guantes:***  
*<https://www.youtube.com/watch?v=-u-wVXw0S1U&t=2s>*
- *Guía de buenas prácticas centro de trabajo: desplazamientos, antes de ir al trabajo.*
- *Decálogo como actuar ante el COVID*
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

En \_\_\_\_\_, a \_\_\_\_\_

Recibido trabajador:

Entregado empresa:

Fdo.. \_\_\_\_\_

Fdo.. \_\_\_\_\_

## ¿Cuáles son los síntomas del nuevo coronavirus?



Los síntomas más comunes de la nueva enfermedad por coronavirus (COVID-19) son:

Fiebre



Tos



Sensación de falta de aire



El **80%** de los casos presenta **síntomas leves**

## ¿Cómo se transmite el nuevo coronavirus?



La transmisión se produce por contacto estrecho con las secreciones respiratorias que se generan con la tos o el estornudo de una persona enferma.

Estas secreciones podrían infectar a otra persona si entrasen en contacto con su nariz, sus ojos o su boca.

Es poco probable la transmisión por el aire a distancias mayores de uno o dos metros.



## ¿Qué debes saber del nuevo Coronavirus?

Los Coronavirus son virus que circulan entre los animales pero algunos de ellos también pueden afectar a los humanos

El nuevo Coronavirus fue identificado en China a finales de 2019 y es una nueva cepa que no se había visto antes en los seres humanos



Los **síntomas** más comunes de la enfermedad por el Coronavirus (COVID-19) son:

FIEBRE



TOS



SENSACIÓN DE FALTA DE AIRE



## ¿Qué puedo hacer para protegerme del nuevo coronavirus y otros virus respiratorios?



**Lávate las manos** frecuentemente y meticulosamente



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



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



**Utiliza mascarilla higiénica** cuando no sea posible mantener la distancia de seguridad o en el transporte público



**Limpia con regularidad** las superficies que más se tocan



**Usa pañuelos desechables** para eliminar secreciones respiratorias y tíralos tras su uso



Mantén **2 metros de distancia** entre personas



**Si presentas síntomas, aíslate en tu habitación** y consulta cómo actuar en la web del Ministerio de Sanidad

5 mayo 2020

Consulta fuentes oficiales para informarte:  
[www.mscbs.gob.es](http://www.mscbs.gob.es)  
@sanidadgob

## Nuevo coronavirus: ¿Cuáles son los grupos vulnerables?



Los principales grupos vulnerables son:

Mayores de 60 años  
Hipertensión arterial  
Diabetes  
Enfermedades cardiovasculares  
Enfermedades pulmonares crónicas  
Cáncer  
Inmunodeficiencias  
Embarazo



Se recomienda a todas las personas que pertenecen a un grupo vulnerable que **limiten las salidas de casa**.

En cualquier caso, se recomienda **evitar lugares concurridos** en los que no es posible mantener una distancia entre personas de al menos un metro.

## ¿Existe tratamiento para el nuevo coronavirus?



No existe un tratamiento específico pero se están empleando algunos antivirales que han demostrado cierta eficacia en estudios recientes.



Sí existen tratamientos para el control de sus síntomas.

Al ser una infección producida por virus, los antibióticos **NO** deben ser utilizados como medio de prevención o tratamiento. Sin embargo, es posible que a los pacientes con COVID-19 se les administre por indicación médica antibióticos porque podrían padecer coinfecciones provocadas por bacterias.






# MANTENTE SANO: ¡LÁVATE LAS MANOS!

## ¿Por qué?

- Previene las infecciones
- Previene la diseminación de gérmenes: lavarse frecuentemente con agua y jabón contribuye a eliminar gérmenes que no vemos

## ¿cuándo?

- Antes y después de atender a alguien que esté enfermo
- Antes, durante y después de preparar alimentos
- Antes de comer
- Antes y después de tratar heridas o cortaduras
- Después de ir al baño
- Después de sonarse la nariz, toser o estornudar
- Después de tocar un animal, comida para animales, jaulas o heces de animales
- Después de usar el transporte público
- Después de tocar la basura
- Si tienes las manos visiblemente sucias

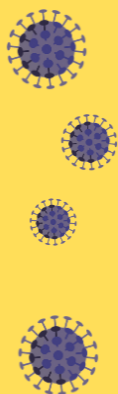


# LAVARSE LAS MANOS

PARA PROTEGERSE Y  
PROTEGER A LOS DEMÁS

## ¿POR QUÉ?

La correcta higiene de manos es una medida esencial para la prevención de todas las infecciones, también las provocadas por el nuevo coronavirus



## ¿CUÁNDO DEBO LAVÁRMELAS?



Tras estornudar, toser o sonarse la nariz



Después del contacto con alguien que estornuda o tose



Después de usar el baño, el transporte público o tocar superficies sucias



Antes de comer



Mójate las manos con agua y aplica suficiente jabón



Frótate las palmas de las manos entre sí



Frótate la palma de una mano contra el dorso de la otra entrelazando dedos



40-60"



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



Frótate el dorso de los dedos de una mano con la palma de la otra



Con un movimiento de rotación, frótate el pulgar atrapándolo con la palma de la otra mano



Frótate los dedos de una mano con la palma de la otra con movimientos de rotación



Enjuágate las manos con agua



Sécate las manos con una toalla de un solo uso



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE SANIDAD

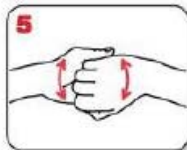
## ¿Cómo limpiarse las manos CON UN DESINFECTANTE ALCOHÓLICO?



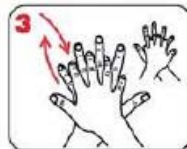
Deposite en la palma de la mano una cantidad de producto suficiente para cubrir todas las superficies a tratar.



Frótese las palmas de las manos entre sí.



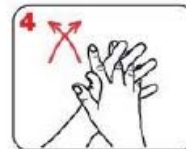
Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos.



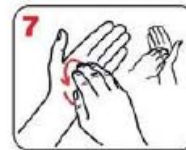
Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos, y viceversa.



Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, rodeándolo con la palma de la mano derecha, y viceversa.



Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.



Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación, y viceversa.



Enjuáguese las manos con agua.



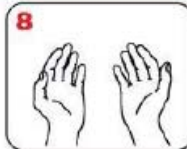
Séquese las manos con una toalla de un solo uso.



Utilice la toalla para cerrar el grifo.



20-30 segundos

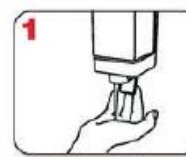


Una vez secas, sus manos son seguras.

## ¿Cómo lavarse las manos CON AGUA Y JABÓN?



Mójese las manos con agua.



Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies a tratar.



Enjuáguese las manos con agua.



Séquese las manos con una toalla de un solo uso.



Utilice la toalla para cerrar el grifo.



40-60 segundos



Sus manos son seguras.



## ¿Qué hacer con la limpieza de superficies?



Algunos científicos han publicado el tiempo de supervivencia del virus. Los experimentos científicos se realizan en condiciones muy controladas de temperatura y humedad. Por ello, no necesariamente son aplicables directamente a nuestras condiciones en el día a día.

Por eso, más allá del tiempo de supervivencia, lo que debe importarnos más es:



- \* **Cómo prevenirlo:** [Ver recomendaciones de cómo protegerte.](#)
- \* **Cómo eliminarlo:** [Ver recomendaciones de limpieza de la vivienda.](#)

Si el virus se ha depositado sobre tu ropa, o sobre tu móvil, o quizás sobre tu coche, o tus zapatos, en tus manos, etc., una limpieza frecuente asegurará su eliminación.

Sigue estas [recomendaciones de limpieza al llegar a casa](#)



10 abril 2020

Consulta fuentes oficiales para informarte  
www.mscbs.gob.es  
@sanidadgob

#ESTE  
VIRUS  
LO  
PARAMOS  
UNIDOS



Realiza un uso correcto de mascarillas siempre asociado a las medidas de prevención y a las medidas para reducir la transmisión comunitaria:



Si tienes síntomas, quédate en casa y aíslate en tu habitación



Mantén 2 metros de distancia entre personas



Lávate las manos frecuentemente y meticulosamente



Evita tocarte ojos, nariz y boca



Cubre boca y nariz con el codo flexionado al toser o estornudar



Usa pañuelos desechables



Trabaja a distancia siempre que sea posible



Haz un uso correcto para no generar más riesgo:



Lávate las manos antes de ponerla



Durante todo el tiempo la mascarilla debe cubrir la boca, nariz y barbilla



Evita tocar la mascarilla mientras la llevas puesta



Desecha la mascarilla cuando esté húmeda y no reutilices las mascarillas a no ser que se indique que son reutilizables



Para quitarte la mascarilla, hazlo por la parte de atrás, sin tocar la parte frontal, deséchala en un cubo cerrado y lávate las manos

## Uso de mascarillas médicas o quirúrgicas en población general



La mascarilla médica o quirúrgica es un producto sanitario homologado que limita la salida de las gotas respiratorias, por lo que previene la transmisión del virus a otras personas



En ciertas situaciones indicadas, también puede protegerte si la usas correctamente y siempre añadida a las medidas de prevención. Y recuerda: si tienes síntomas, quédate en casa y aíslate en tu habitación



Distancia 2 m.



Lavado de manos



Evita tocarte ojos/nariz/boca



Cubre boca/nariz con codo al toser



Pañuelos desechables

### ¿Quién debe usarlas?

Personas con síntomas o diagnóstico de COVID-19

Personas que han estado en contacto estrecho con alguien con COVID-19 en los últimos 14 días

Cuidadores de personas con COVID-19

Población vulnerable: mayores, con hipertensión, diabetes, enfermedades cardiovasculares o pulmonares crónicas, cáncer, inmunodeprimidos y embarazadas

### ¿Cuándo?

➔ Al entrar alguien en su habitación o al recibir cuidados

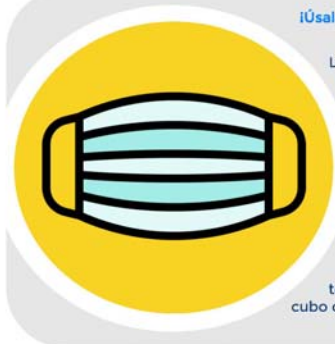
➔ Cuando están con los convivientes en la casa y si tienen que salir a la calle (p. ej. para asistencia sanitaria)

➔ Al atender al paciente a menos de 2 m.

➔ Al salir a la calle o estar en contacto con otras personas

Haz un uso responsable de esta mascarilla para que quienes la necesiten puedan utilizarla

### ¡Úsala correctamente para evitar riesgos!



Lávate las manos antes de ponértela y evita tocarla mientras la llevas

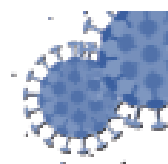
Siempre debe cubrir boca, nariz y barbilla

Deséchala cuando esté húmeda y no la reutilices si no se indica que puedes

Quitátela por la parte de atrás, sin tocar la parte frontal, deséchala en un cubo cerrado y lávate las manos



## Mascarillas higiénicas en población general



La mayoría de las personas adquieren la COVID-19 de otras personas con síntomas. Sin embargo, cada vez hay más evidencia del papel que tienen en la transmisión del virus las personas sin síntomas o con síntomas leves. Por ello, **el uso de mascarillas higiénicas en la población general en algunas circunstancias podría colaborar en la disminución de la transmisión del virus.**

Esto es así, sólo si se hace un uso correcto y asociado a las medidas de prevención y se cumplen las medidas para reducir la transmisión comunitaria:



Si tienes síntomas, quédate en casa y aíslate en tu habitación



Mantén 2 metros de distancia entre personas



Lávate las manos frecuentemente y meticulosamente



Evita tocarte ojos, nariz y boca



Cubre boca y nariz con el codo flexionado al toser o estornudar



Usa pañuelos desechables



Trabaja a distancia siempre que sea posible

Una **mascarilla higiénica** es un **producto no sanitario** que cubre la boca, nariz y barbilla provisto de una sujeción a cabeza u orejas

Se han publicado las especificaciones técnicas UNE para fabricar mascarillas higiénicas:

- Reutilizables (población adulto e infantil)
- No reutilizables (población adulto e infantil)

**¿A QUIÉN se recomienda su uso?**

A la población general sana



**¿CUÁNDO se recomienda su uso?**

- Cuando no es posible mantener la distancia de seguridad en el trabajo, en la compra, en espacios cerrados o en la calle

El uso de mascarillas en transporte público es obligatorio desde el 4 de mayo de 2020



**Haz un uso correcto para no generar más riesgo:**



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.



Por cuestiones de comodidad e higiene, se recomienda no usar la mascarilla por un tiempo superior a 4 horas. En caso de que se humedezca o deteriore por el uso, se recomienda sustituirla por otra. **No reutilices las mascarillas** a no ser que se indique que son reutilizables.

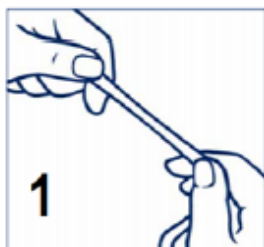


Para quitarte la mascarilla, hazlo por la **parte de atrás**, sin tocar la parte frontal, deséchala en un cubo cerrado y lávate las manos.



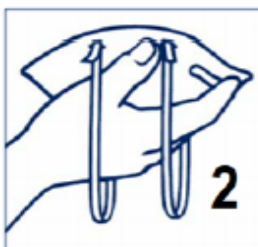
Las mascarillas reutilizables se deben lavar conforme a las **instrucciones del fabricante**.

## COLOCACION DE MASCARILLA



### PASO 1

Verifique el estado de las tiras.



### PASO 2

Coloque la copa del respirador en su palma con las tiras colgando.



### PASO 3

Posiciónelo bajo el mentón y sobre la nariz. Sosténgalo y firmemente coloque las tiras por detrás de su cabeza.



### PASO 4

Ajuste las tiras de forma que la de arriba quede en su nuca y la otra debajo de sus orejas.



### PASO 5

Usando ambas manos al mismo tiempo, ajústala en la zona de la nariz.



### PASO 6

Cubra el frente con ambas manos. Inhale profundamente. Si penetra aire por las orillas, reajuste la banda y las tiras y repita el chequeo.



### **Limpieza y desinfección de Mascarillas higiénicas reutilizables**

Para la limpieza y desinfección de mascarillas higiénicas reutilizables, se podrán seguir cualquiera de los métodos siguientes:

1. Lavado y desinfección de las mascarillas con detergente normal y agua a temperatura entre 60º-90º (ciclo normal de lavadora).
2. Sumergir las mascarillas en una dilución de lejía 1:50 con agua tibia durante 30 minutos. Después lavar con agua y jabón y aclarar bien para eliminar cualquier resto de lejía y dejar secar.
3. Debido a las circunstancias especiales de crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19 y a la urgencia de disponer de productos desinfectantes con actividad virucida para la desinfección de mascarillas higiénicas reutilizables, se ha establecido que se pueda utilizar, para este fin, cualquiera de los productos virucidas autorizados por el Ministerio de Sanidad para PT2 (uso ambiental)<sup>1</sup>, que han pasado la Norma 14476 de actividad virucida y que se encuentran registrados para uso por el público en general (estos productos que están autorizados en su modo de empleo para superficies, podrán utilizarse para la desinfección de mascarillas higiénicas reutilizables). Su uso será de acuerdo a las recomendaciones del fabricante, poniendo especial atención al uso diluido o no del producto y a los tiempos de contacto necesario para la actividad desinfectante. Una vez desinfectadas las mascarillas, se lavarán con abundante agua y jabón para eliminar cualquier resto químico y se dejarán secar.

Madrid, 15 de abril de 2020



Consulta fuentes oficiales para informarte

[www.mscbs.gob.es](http://www.mscbs.gob.es)

@sanidadgob

#ESTE  
VIRUS  
LO  
PARAMOS  
UNIDOS



#### PASO 1

Agarra la parte exterior del guante por la muñeca sin tocar tu piel.



#### PASO 2

Despega el guante de tu mano, tirando de él de adentro hacia afuera.



#### PASO 3

Sostén el guante que acabas de quitarte con la mano que aún tienes enguantada



#### PASO 4

Despega el segundo guante metiendo los dedos dentro de él a la altura de tu muñeca



#### PASO 5

Da la vuelta al segundo guante mientras lo despegas de tu mano y deja dentro de él el primer guante



#### PASO 6

Desecha los guantes de forma segura, sin reutilizarlos en ningún caso



#### PASO 7 LAVA TUS MANOS

Inmediatamente después de quitarte los guantes lava tus manos con agua y jabón

# GUÍA DE BUENAS PRÁCTICAS EN LOS CENTROS DE TRABAJO

En los desplazamientos al trabajo:

Utiliza las opciones de movilidad que mejor garanticen la distancia interpersonal de aproximadamente 2 metros. Guarda esa distancia cuando vayas caminando por la calle.

- Andando, en bicicleta o en moto no es necesario llevar mascarilla.
- Si vas en turismo, extrema las medidas de limpieza del vehículo y evita que viaje más de una persona por cada fila de asientos, manteniendo la mayor distancia posible.
- En taxi o VTC solo debe viajar una persona por cada fila de asientos manteniendo la mayor distancia posible entre ocupantes.
- En transporte público guarda la distancia de seguridad con tus compañeros de viaje. En los autobuses, el conductor velará porque se controle el aforo y se respete la distancia interpersonal. Es ~~recomendable~~ usar una mascarilla higiénica, no médica.

Obligatorio



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

#ESTE  
VIRUS  
LO  
PARAMOS  
UNIDOS

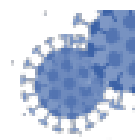
# GUÍA DE BUENAS PRÁCTICAS EN LOS CENTROS DE TRABAJO

## Antes de ir al trabajo:




- Ante cualquier síntoma asociado al **COVID -19**, **NO** acudas al trabajo. Contacta con el teléfono de atención de tu comunidad autónoma o con tu centro de Atención Primaria y sigue sus instrucciones.
- No debes acudir al trabajo hasta que te confirmen que no hay riesgo para ti o para los demás.
- Si has estado en contacto estrecho con una persona afectada por el **COVID-19**, no debes acudir a tu puesto de trabajo, incluso en ausencia de síntomas, por un espacio de al menos **14 días**. Haz un seguimiento por si aparecen síntomas
- Si eres vulnerable por edad, por estar embarazada o por padecer determinadas afecciones médicas anteriores no tendrás que acudir al centro de trabajo.



## Decálogo sobre cómo actuar en caso de tener síntomas de COVID-19:



Saber cómo actuar nos puede ayudar a **controlar mejor** las situaciones que puedan surgir estos días y a **prestar ayuda** a las personas de nuestro entorno. En caso de tener síntomas (fiebre o tos o dificultad respiratoria), sigue estos pasos:

- 1 AUTO-AISLARSE**  
En una **habitación de uso individual** con ventana, manteniendo la puerta cerrada, y, si es posible, baño individual.  
Si no es posible: mantén la distancia de seguridad de 2 metros con el resto de convivientes y extrema la higiene. 
- 2 MANTENTE COMUNICADO**  
**Ten disponible un teléfono** para informar de las necesidades que vayan surgiendo y puedas mantener la comunicación con tus seres queridos. 
- 3 ¿SENSACIÓN DE GRAVEDAD?**  
Si tienes sensación de falta de aire o sensación de **gravedad** por cualquier otro síntoma **llama al 112**. 
- 4 TELÉFONO DE TU COMUNIDAD AUTÓNOMA**  
Si no, **llama al teléfono habilitado en la comunidad autónoma** o contacta por teléfono con el centro de salud. 
- 5 AUTOCUIDADOS**  
Usa **paracetamol** para controlar la fiebre; ponte **paños húmedos** en la frente o date una ducha templada para ayudar a controlar la fiebre; **bebe líquidos**; **descansa**, pero moviéndote por la habitación de vez en cuando. 
- 6 AISLAMIENTO DOMICILIARIO**  
Ahora que ya has hecho lo más inmediato, estudia y aplica las **recomendaciones para el aislamiento domiciliario** e informa a tus convivientes de que tienen que hacer cuarentena. 
- 7 LAVADO DE MANOS**  
Asegúrate de que en casa todos conocen cómo hacer un **correcto lavado de manos**. 
- 8 SI EMPEORAS**  
**Si empeoras** y tienes dificultad respiratoria o no se controla la fiebre, **llama al 112**. 
- 9 14 DÍAS**  
Se recomienda mantener el **aislamiento 14 días** desde el inicio de los síntomas, siempre que el cuadro clínico se haya resuelto. 
- 10 ALTA**  
El **seguimiento y el alta** será supervisado por su médico de Atención Primaria o según indicaciones de cada Comunidad Autónoma. 