

INFORMACIÓN A LOS TRABAJADORES

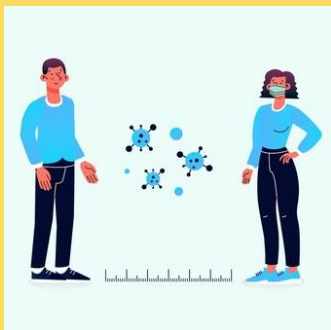
COVID19



 **nidus**
prevención

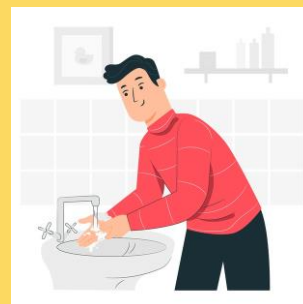
DelAma & Llorente SL

EN EL TRABAJO



DISTANCIA. Mantén una distancia interpersonal de 1,5 metros con otros compañeros cuando no existan medidas de protección, como pueden ser pantallas. Aquellas tareas que deban realizarse en colaboración entre varias personas en las que no pueda conservarse esta distancia de seguridad, deberían realizarse con EPIs adecuados. En caso contrario deberán suspenderse.

LAVADO. Lávate frecuentemente las manos con agua y jabón, o con una solución hidroalcohólica. Es muy importante lavarse después de toser o estornudar o después de tocar superficies potencialmente contaminadas. Trata de que cada lavado dure al menos 40-60 segundos. Te adjuntamos las recomendaciones de cómo hacerlo más adelante.

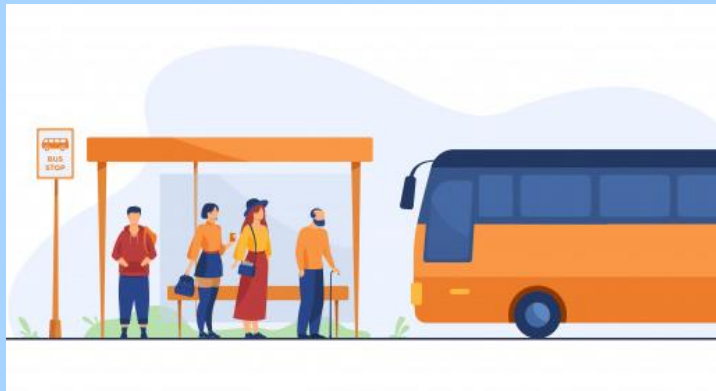


ETIQUETA RESPIRATORIA. Cúbrete la nariz y la boca con un pañuelo al toser y estornudar, y deséchalo inmediatamente a un cubo de basura con tapa y pedal. Si no se dispone de pañuelos emplear la parte interna del codo para no contaminar las manos. Evitar tocarse los ojos, la nariz o la boca. Si te cruzas con un compañero a poca distancia gira la cabeza en sentido opuesto.

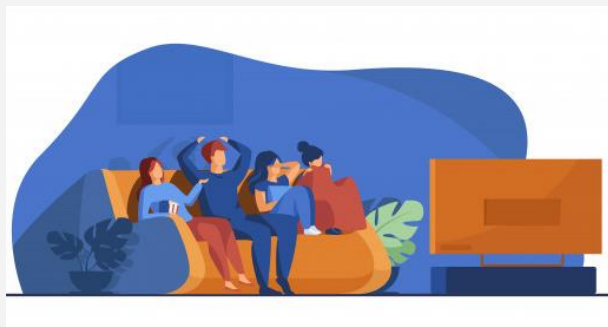
MEDIDAS ADICIONALES

- Evitar el saludo con contacto físico, incluido el dar la mano.
- Evitar, en la medida de lo posible: tocar puertas de acceso, botoneras de ascensores, pasamanos de las escaleras, etc. Utiliza para ellos tu mano no habitual. En cualquier caso, tras tocar este tipo de superficies, lávate las manos con agua y jabón o utiliza una solución hidroalcohólica.
- Evita utilizar equipos y dispositivos de otros trabajadores. En caso necesario, aumenta las medidas de precaución y, si puedes, desinféctalos antes y después de usarlos. Si no es posible, lávate las manos inmediatamente después de haberlos usado.
- Cuando abandones tu puesto, facilita el trabajo al personal de limpieza, dejándolo lo más recogido y despejado posible.
- No es imprescindible usar mascarilla durante tu jornada laboral si el tipo de trabajo no lo requiere y si mantienes la distancia interpersonal. En caso contrario, utilízala a modo de barrera.
- Utiliza de manera individual los ascensores.

ACCESO AL TRABAJO



- Siempre que puedas, prioriza las opciones de movilidad que mejor garanticen la distancia interpersonal de aproximadamente 1,5 metros. Por esta razón, es preferible el uso de transporte individual.
- Si vas al trabajo andando, en bicicleta o moto, no es necesario que lleves mascarilla. Guarda la distancia interpersonal cuando vayas caminando por la calle.
- Si te tienes que desplazar en un 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 entre los ocupantes.
- Si coges un taxi o un VTC, solo debe viajar una persona por cada fila de asientos manteniendo la mayor distancia posible entre los ocupantes.
- En los viajes en transporte público guarda la distancia interpersonal con tus compañeros de viaje. En estos casos es recomendable usar una mascarilla de protección.

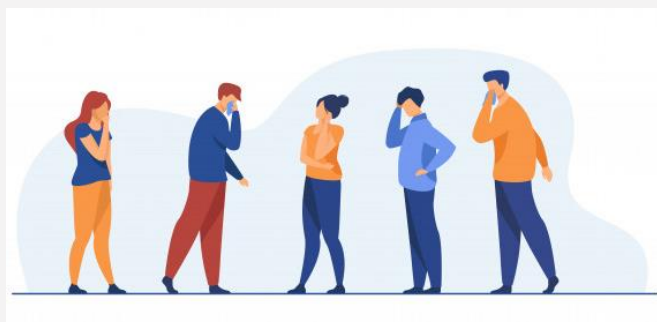


EN CASA

- Cuida las medidas de higiene.
- Si convives con personas de grupos de riesgo, mantén las distancias y extrema las medidas de prevención de contagios.

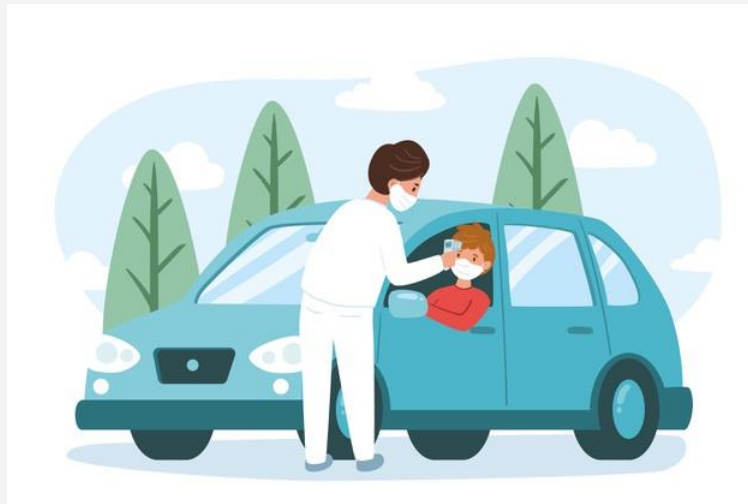
SÍNTOMAS

Si empiezas a notar síntomas (tos, fiebre, dificultad al respirar, etc.), avisa a tus compañeros y superiores, extrema las precauciones tanto de distanciamiento social como de higiene mientras estés en el puesto de trabajo y contacta de inmediato con el servicio de prevención de riesgos laborales de tu empresa, tu médico de atención primaria o con el teléfono de atención al COVID-19 de tu comunidad autónoma. Consulta el decálogo de cómo actuar en caso de síntomas en el ANEXO que añadimos más adelante.



Si has estado en contacto estrecho o has compartido espacio sin guardar la distancia interpersonal con una persona afectada por el COVID-19, tampoco debes acudir a tu puesto de trabajo, incluso en ausencia de síntomas, por un espacio de al menos 14 días. Durante ese periodo debes realizar un seguimiento por si aparecen signos de la enfermedad.

SI TU TRABAJO TE OBLIGA A SALIR PARA VISITAR OTRAS INSTALACIONES



- Actúa con las mismas recomendaciones que te hemos indicado en el acceso a tu trabajo para los viajes.
- Al acudir a otro centro tienes que evitar en la medida de lo posible: tocar puertas de acceso, botoneras de ascensores, pasamanos de las escaleras, etc. Utiliza para ellos tu mano no habitual. En cualquier caso, tras tocar este tipo de superficies, lávate las manos con agua y jabón o utiliza una solución hidroalcohólica.
- Obedece las instrucciones de seguridad del titular del centro de trabajo, las normas existentes en dicho centro para el control del contagio y las comentadas aquí.
- Mantén una distancia interpersonal de 1,5 metros con tus interlocutores, cuando no existan medidas de protección que eviten el contagio
- Lleva contigo o en el coche una solución hidroalcohólica, mascarilla y guantes en número suficiente.
- Reduce el número de personas a las que visitar. Trata de que sea una o dos personas como máximo a la vez.
- No compartas equipos de otros trabajadores. En caso necesario y, si puedes, desinféctalos antes y después de usarlos. Si no es posible, lávate las manos inmediatamente después de haberlos usado.

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



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



40-60"

INFORMACIÓN ESPECIFICA PARA LOS CENTROS DE TRABAJO DE HAYA REAL ESTATE.

- Respete la distancia de seguridad en el acceso al ascensor. **Haga uso del mismo de manera individual.**



- Si usted trabaja en las plantas primera a tercera de la delegación de Madrid en la calle Medina de Pomar se hará prioritario el uso de la escalera del centro.
- Se deben utilizar manteniendo la derecha para subir y para bajar, evitando invadir el resto de las zonas.
- Se aconseja que los inodoros se descarguen con la tapa cerrada.
- Se evitará el uso de secadores de manos haciendo uso de toallitas de papel desechable.
- Lave sus manos de manera frecuente con agua y jabón o soluciones hidroalcohólicas.
- Respete los aforos establecidos en salas de reuniones, zonas de office, vending si estos se encuentran operativos.
- Respete la distancia interpersonal de 1,5 metros entre los compañeros.
- No se deberá permanecer en las zonas comunes del edificio.
- Lleve su botella de agua en todo momento, deberá mantenerla identificada.
- Antes y después de hacer uso de las máquinas de vending, microondas, o fotocopiadoras que se encuentren en funcionamiento deberá lavarse las manos o utilizar una solución hidroalcohólica.
- Haga un uso imprescindible de las escaleras, solo para acceder a la oficina, en caso de necesitar contactar con un compañero de otra planta haga uso de las llamadas telefónicas y las video conferencias.
- En la medida de lo posible no use el auricular de los teléfonos fijos, sólo manos libres para evitar compartir auricular.
- En lo posible, evitar compartir material de oficina y equipos. Si es inevitable compartir elementos de trabajo se aconseja la colocación de plásticos o film transparente sobre los elementos compartidos (teclados, ratones, teléfono, reposabrazos y reposacabezas, sillas,), que retirarán los trabajadores del turno siguiente, higienizarán los elementos, y volverán a cubrir estos elementos con plástico o film.
- En caso de que se habilite el servicio de comedor, pague con tarjeta.
- Si no se puede respetar la distancia interpersonal o los aforos establecidos o debe trabajar con un compañero haga uso de los EPIS en todo momento.

- Siga en todo momento la etiqueta respiratoria. Cubrirse la nariz y la boca con un pañuelo al toser y estornudar y desecharlo inmediatamente al cubo de basura con tapa y pedal. Si no se dispone de pañuelos se debe emplear la parte interna del codo para no contaminar las manos. Deben evitar tocarse los ojos, la nariz o la boca.
- Coloque la mascarilla y retire la misma de manera correcta, como muestra la siguiente imagen:



5

Sujeta las gomas de las mascarilla alrededor de las orejas o en la parte posterior de la cabeza



6

Cubre completamente tu nariz y tu boca con la mascarilla y asegúrate de que no queden huecos entre la cara y la mascarilla



7

Presiona la tira metálica de la mascarilla para que se ajuste a tu nariz



8

Reemplaza la mascarilla si se humedece y no la reutilices nunca



9

No toques la mascarilla mientras la usas. Si lo haces, lávate las manos



10

Quítate la mascarilla desde atrás hacia adelante, sujetando las gomas con las manos limpias



11

Desecha inmediatamente la mascarilla, depositándola en un contenedor cerrado. No toques en ningún momento la parte frontal de la mascarilla



12

Después de quitarte la mascarilla, vuelve a lavarte las manos con agua y jabón



- Retire sus guantes de manera correcta, como muestra la siguiente imagen:



Pellizcar por el exterior del primer guante



Retirar sin tocar la parte interior del guante



Retirar el guante en su totalidad



Recoger el primer guante con la otra mano



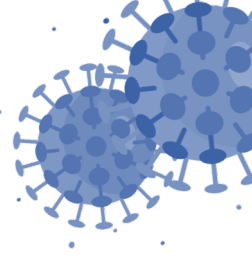
Retirar el segundo guante introduciendo los dedos por el interior



Retirar el guante sin tocar la parte externa del mismo



Retirar los dos guantes en el contenedor adecuado



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 | AUTOCAUIDADOS | 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. | |

Consulta fuentes oficiales para informarte

www.mscbs.gob.es

@sanidadgob

25 marzo 2020

**#ESTE
VIRUS
LO
PARAMOS
UNIDOS**



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD