

COVID 19: CONSEJOS DE PROTECCIÓN PARA CONDUCTORES

No acudir al trabajo ante el menor síntoma y no conducir.
Permanecer aislado y ponerse en contacto con el médico.



1

Equipamiento de protección personal según el riesgo: mascarilla, guantes y ropa de protección y lavarse las manos con jabón o con gel hidro alcohólico.



3

Limpiar y desinfectar las principales zonas de contacto del vehículo, como son el volante, los botones, la palanca de cambios, el freno de mano, las llaves o el pomo.



5

En el caso de reparto de alimentos, los contenedores deben estar **bien sellados y los productos protegidos de la contaminación**.



7

Seguir las **indicaciones de la empresa y de las autoridades**.



9

No se recomienda llevar pasajeros a no ser que sea necesario. En este caso, un pasajero por fila.



11

Si se estornuda, se debe cubrir la nariz y la boca con la parte interna del codo o un pañuelo desechable, tirándolo a un cubo de basura.



13

Se debe **comer y dormir** bien, así como hacer ejercicio para estar en buenas condiciones físicas y mentales. Por supuesto, nada de alcohol y drogas al volante.



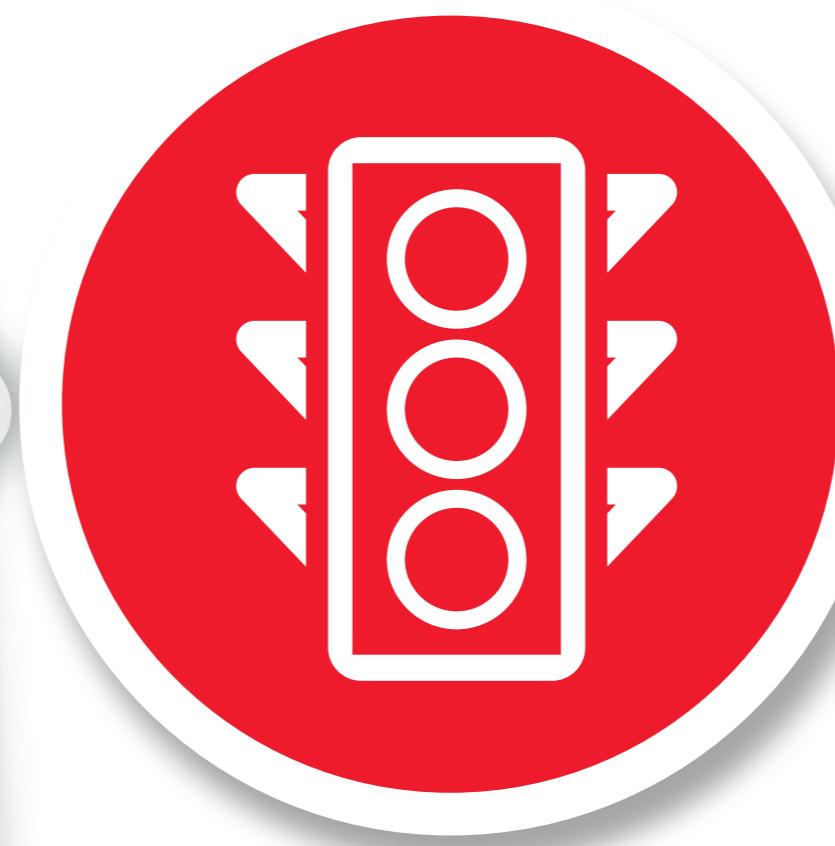
15

Si notas síntomas avisa a: compañeros, superiores y al servicio de prevención de riesgos laborales de tu empresa, así como al médico de cabecera.

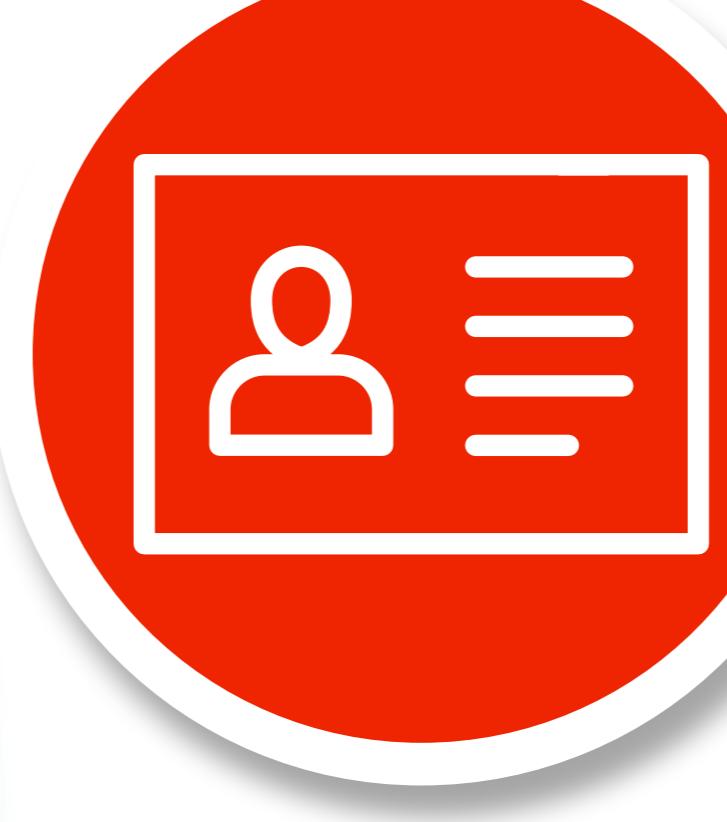


17

Aunque haya menos tráfico, hay que seguir **respetando las normas de circulación**.



2



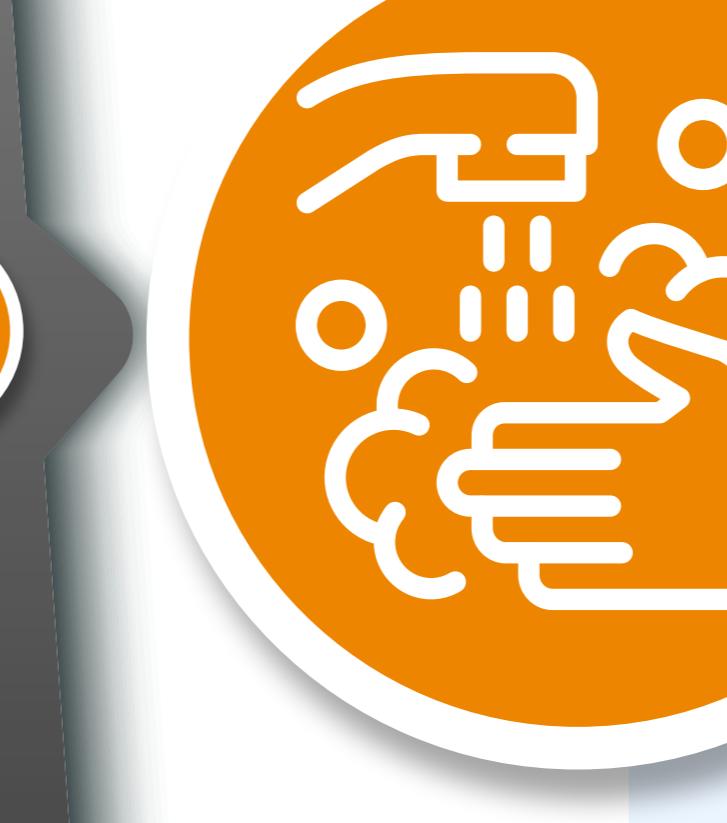
4

Lleve consigo toda la documentación y justificantes ante un control policial.



6

Se recomienda que un **vehículo no sea conducido por diferentes personas**, salvo que se extreme la higiene del habitáculo.



8

Descansar, preferiblemente en zonas cerradas **lavarse las manos antes y después de ir al vehículo**.



10

En las **relaciones personales**, evitar dar la mano u otro contacto físico. Se recomiendan **2 metros de distancia interpersonal**.



12

Mantener la calma, evitando el estrés o las prisas.



14

Evitar las distracciones y **nunca utilizar el móvil** mientras se esté **al volante**.



16

Medicamentos: **consultar si afectan a la conducción**.

