

2.6.1 Guía de buenas prácticas actualizada. Actualización junio 2020

Guía de buenas prácticas para los/las trabajadores/as en situación de COVID-19

22 de junio de 2020

Pedro M. Romero Berraquero
DUE de Empresa

Ana M^a García González
Técnica Superior en PRL



DIPUTACIÓN DE CÁCERES

ÍNDICE DE CONTENIDOS:

1._OBJETO DEL PROCEDIMIENTO DE TRABAJO

2._ALCANCE

3._MEDIDAS PREVENTIVAS PROPUESTAS

- 3.1. Recomendaciones antes de ir al trabajo
- 3.2. Medidas preventivas de carácter general
- 3.3. Medidas preventivas para los desplazamientos
- 3.4. Medidas preventivas en el centro de trabajo habitual
- 3.5. Medidas preventivas en desplazamientos a otros centros de trabajo y obras

4. GESTIÓN DE RESIDUOS

5. ANEXOS

- 5.1. ANEXO I: Actuación ante la aparición de síntomas
- 5.2. ANEXO II: Protección del Coronavirus
- 5.3. ANEXO III: Lavado de manos
- 5.4. ANEXO IV: Equipos de Protección Individual o de Higiene
- 5.5. ANEXO V: Uso de mascarilla higiénica.
- 5.6. ANEXO VI: Técnica segura para ponerse y quitarse una mascarilla higiénica
- 5.7. ANEXO VII: Técnica de retirada de guantes
- 5.8. ANEXO VIII: No llesves el virus a casa



1. OBJETO DEL PROCEDIMIENTO DE TRABAJO

El objeto de este procedimiento de trabajo es establecer una serie de normas de seguridad y aplicación de medidas preventivas que deben seguirse en nuestra actividad laboral para protegernos del COVID-19 SARS-CoV-2 (en adelante COVID-19), por parte de los empleados/as públicos/as de la Diputación Provincial de Cáceres y sus Organismos Autónomos.

2. ALCANCE

Este procedimiento se aplica a todos los trabajos que tengan que desarrollar los/las empleados/as públicos/as de la Diputación Provincial de Cáceres y sus Organismos Autónomos tras acabar las fases de desescalada y alcanzar “la nueva normalidad” mientras permanezca la emergencia sanitaria del COVID-19.

3. MEDIDAS PREVENTIVAS PROPUESTAS

Las medidas preventivas propuestas en los siguientes apartados están conforme a las recomendaciones que realiza el Ministerio de Sanidad publicadas en el documento “**Buenas prácticas en los centros de trabajo**”¹ actualizado a fecha de 11 de abril de 2020.

3.1. Recomendaciones antes de ir al trabajo:

- No debes acudir a tu puesto de trabajo, hasta que te confirmen que no hay riesgo para ti o para los demás, en los siguientes casos:
 - 1- Si presentas cualquier sintomatología compatible con el COVID-19 (tos, fiebre, dificultad respiratoria, etc.). Tienes que contactar con el teléfono de atención al COVID-19 de Extremadura (112) o a tu centro de atención primaria (Anexo I).
 - 2- Si te encuentras en periodo de cuarentena domiciliaria por haber tenido contacto estrecho con alguna persona con COVID-19, tampoco podrás acudir a tu centro de trabajo.
 - 3- Si eres vulnerable por edad, estado de embarazo o por padecer afecciones médicas anteriores, en caso de que se te requiera trabajar presencialmente, si no has sido valorado/a previamente por el Servicio de Prevención, contacta con nosotros para que acreditemos tu condición de vulnerable, y valoremos las medidas de adaptación que

¹<https://www.mscbs.gob.es/gabinetePrensa/notaPrensa/pdf/GUIA110420172227802.pdf>



DIPUTACIÓN DE CÁCERES

precise tu puesto de trabajo. (Con la evidencia científica disponible a fecha 2 de junio de 2020, el Ministerio de Sanidad ha definido como grupos vulnerables para COVID-19 ha definido como grupos vulnerables para COVID-19 las personas con enfermedad cardiovascular, incluida hipertensión, enfermedad pulmonar crónica, diabetes, insuficiencia renal crónica, inmunodepresión, cáncer en fase de tratamiento activo, enfermedad hepática crónica severa, obesidad mórbida (IMC>40), embarazo y mayores de 60 años.).

3.2. Medidas preventivas de carácter general:

➤ **Medidas Higiénicas:** ([Anexo II](#))

1- Debes lavarte las manos frecuentemente, sobre todo después de toser o estornudar de forma cuidadosa con agua y jabón, durante, al menos, 40 segundos, evitando tocarte la boca, la nariz o los ojos. El lavado de manos es la medida principal de prevención y control de la infección. ([Anexo III](#))

Si no dispones de agua y jabón, debes utilizar soluciones desinfectantes hidroalcohólicas².

Mantén las uñas cortas y cuidadas para facilitar la limpieza de manos y evita el uso de anillos, pulseras, relojes de muñeca u otros adornos.

2- Etiqueta respiratoria:

- Si tiene síntomas respiratorios debe cubrirse la boca y nariz al toser o estornudar con un pañuelo desechable y tirarlo en un contenedor de basura. Si no se tiene pañuelo de papel debe toser o estornudar sobre su brazo en el ángulo interno del codo, con el propósito de no contaminar las manos.
- Toda persona con síntomas respiratorios debe lavarse frecuentemente las manos porque accidentalmente puede tener contacto con secreciones o superficies contaminadas con secreciones.
- Lavarse las manos con agua y jabón, o con solución a base de alcohol, protege de igual forma y debe realizarse después de estar en contacto con secreciones respiratorias y objetos o materiales contaminados. ([Anexo III](#))

² Más información

https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/Listado_virucidas.pdf



DIPUTACIÓN DE CÁCERES

- 3- Debes cubrir las heridas con apósitos impermeables, tipo tiritas, antes de iniciar la actividad laboral.
- 4- No te toques los ojos, nariz o boca con tus manos, pues tocan muchas superficies que pueden estar contaminadas con el virus y te lo puedes transferir.

➤ Otras:

- 1- Distancia de seguridad: Mantener una distancia de seguridad interpersonal mínima de 1,5 metros entre los trabajadores. Amplía espacio entre usuario y empleado/a público/a en los procesos de atención directa a más de 1,5 metros (para distancias menores a 1,5 metros se debe usar mascarillas).
- 2- Ventila frecuentemente las dependencias.
- 3- Mantén el orden y limpieza en las superficies de trabajo para evitar contaminación.
- 4- Los objetos personales como gafas, móviles, teclados, ratón, tarjetas, carteras, bolsos, etc. debes limpiarlos con frecuencia con los productos indicados por cada fabricante. Para desinfectarlos, siempre que el material lo permita, usa un paño limpio con solución hidroalcohólica o, en su defecto, puedes utilizar 70 ml de alcohol común (concentración de 96%) diluido en 30 ml de agua. No es preciso aclarar.
- 5- Evita, en la medida de lo posible, utilizar equipos y dispositivos de otros trabajadores. En caso necesario, aumenta las medidas de precaución y, si puedes, desinfectalos antes de usarlos. Si no fuera posible, lávate las manos inmediatamente después de su uso.
- 6- No saludes dando la mano, abrazos o besos en el entorno laboral.
- 7- Recuerda que, si te consideras trabajador de especialidad sensibilidad, debes comunicarlo al Servicio de Prevención para tu valoración conforme establecen los Procedimientos PPRLL18 y 19 de la Diputación Provincial o por correo electrónico a prevencion@dip-caceres.es o pmromero@dip-caceres.es.



3.3. Medidas preventivas para los desplazamientos:

Al ir y al volver del trabajo, así como en los desplazamientos a otros centros de trabajo por motivos propios de tu actividad, si fuese necesario, se tendrán en cuenta las siguientes recomendaciones:

- **Antes de realizar el desplazamiento**, analiza la posibilidad de realizar tus actuaciones sin necesidad de la presencia física, promoviendo otras opciones como: reuniones de forma telemática, instrucciones por vía telefónica o mediante correo electrónico, utilizando herramientas audiovisuales para comprobación de trabajos realizados, etc.
- **Si fuera necesario el desplazamiento:**
 - 1- Elige, preferentemente, el transporte individual.
 - 2- Si te desplazas en tu vehículo, extrema la limpieza del mismo siguiendo estas recomendaciones:
 - Limpia con frecuencia todas las superficies que se tocan regularmente: volante, freno de mano, manijas de puertas, cinturón de seguridad, asientos, control de equipo de sonido, calefacción, etc.
 - Utiliza, para ello, 20 ml de lejía diluida en 980 ml de agua para obtener 1 litro o 10 ml de lejía con 490 ml de agua para obtener 500 ml. Esta mezcla debe ser utilizada en el mismo día de la preparación.
 - Si utilizas un desinfectante comercial, respeta las instrucciones de la etiqueta. En su defecto, puedes mezclar 70 ml de alcohol (concentración 96%) con 30 ml de agua. No es necesario aclarar.
 - Dispón de papel de un solo uso en el vehículo y un recipiente para desecharlo. Ten en el coche productos de higiene de manos.
 - 3- Si tuvieras que compartir vehículo, todos los ocupantes deberán usar mascarillas durante el traslado a no ser que sean convivientes.-
 - 4- Si te desplazas en moto, bicicleta o a pie, en la vía pública, en espacios al aire libre y en cualquier espacio cerrado de uso público siempre que no resulte posible garantizar el mantenimiento de una distancia de seguridad interpersonal de, al menos, 1,5 metros deberá utilizar mascarilla.



DIPUTACIÓN DE CÁCERES

- 5.- Cuando utilices un transporte público guarda la distancia interpersonal con tus compañeros de viaje. En este caso, el uso de mascarilla es obligatorio.
- 6.- Cuando tengas que utilizar vehículo oficial, atiende a las recomendaciones incluidas en el protocolo que, a tal efecto, elabore del Parque Móvil.

3.4. Medidas preventivas en el centro de trabajo habitual:

- Planifica tus tareas de manera que puedas mantener una distancia interpersonal de, al menos 1,5 metros, tanto en la entrada y salida del centro como durante la permanencia al mismo.
- Evita las aglomeraciones de personas en las zonas comunes para garantizar la distancia interpersonal. Igualmente, evita realizar actividades que impliquen aglomeraciones de personas. No formar corrillos durante las pausas.
- Respeta el aforo máximo que se establezca en diferentes estancias (despachos, salas de reuniones, ascensores, aseos, etc.).
- **Evita beber directamente de fuentes de agua.** Utiliza recipientes individuales o vasos desechables sin que entren en contacto con el grifo. No compartas vasos, botellas ni cubiertos.
- Se recomienda el uso de los Equipos de Protección o Higiene ([Anexo IV](#)) que te facilite la empresa cuando sea imposible mantener una distancia de seguridad mínima de 1,5 metros con el resto de compañeros o cuando así lo determine la evaluación de riesgos que, para esta situación especial de COVID-19, ha desarrollado el Servicio de Prevención de Riesgos Laborales ([Anexo V](#), [Anexo VI](#) y [Anexo VII](#)).
- Facilita el trabajo al personal de limpieza cuando abandones tu puesto, despejando lo máximo posible.
- Si empiezas a notar síntomas durante el trabajo, colócate una mascarilla sin válvula de exhalación, avisa a tus compañeros y superiores, preferentemente por vía telefónica, extrema las precauciones tanto de distanciamiento social como de higiene mientras estés en el puesto de trabajo y contacta, de inmediato, con el telf. De atención al COVID en Extremadura (telf. 112) o con tu centro de salud, y contacta igualmente con el Servicio de Prevención de Riesgos Laborales. Y seguirá las recomendaciones que se le indiquen, hasta que su situación médica sea valorada por un profesional sanitario. Desecha los



DIPUTACIÓN DE CÁCERES

residuos que hayas podido generar siguiendo las recomendaciones del apartado 4 de este documento.

RECUERDA que no es imprescindible el uso de mascarillas durante la jornada laboral si tu trabajo no lo requiere y si mantienes la distancia interpersonal mínima de 1,5 metros.

3.5. Medidas preventivas en desplazamientos a otros centros de trabajo u obras:

- Prioriza la realización de actuaciones que puedan realizarse sin necesidad de presencia física en el mismo, fomentando reuniones por vía telemática, instrucciones telefónicas, a través de correos electrónicos o utilizando herramientas audiovisuales.
- Respeta, en todo momento, las medidas preventivas establecidas en el centro al que te desplazas.
- Si fuera preciso realizar la visita al centro u obra:
 - Para tus desplazamientos, sigue las recomendaciones recogidas en el apartado correspondiente de este documento.
 - Planifica tu visita de forma que minimices el contacto con otras personas y la duración de la misma.
 - Dentro del centro de trabajo u obra, además de utilizar los EPI's propios que la actividad te exija, se recomienda el uso de los Equipos de Protección o de Higiene ([Anexo IV](#)) que te facilite la empresa cuando sea imposible mantener una distancia de seguridad de al menos 1,5 metros con el resto de compañeros o cuando así lo determine la evaluación de riesgos que, para esta situación especial de COVID-19, ha desarrollado el Servicio de Prevención de Riesgos Laborales ([Anexo V](#), [Anexo VI](#) y [Anexo VII](#)).
 - Al llegar a casa, se recomienda seguir las instrucciones que publica el Ministerio de Sanidad en su página web ([Anexo VIII](#)).



DIPUTACIÓN DE CÁCERES

4. GESTIÓN DE LOS RESIDUOS

- Los pañuelos desechables y el papel para el secado de manos, mascarillas, guantes y cualquier material de higiene personal debes desecharlos en las papeleras o contenedores que la empresa habilite para ello (preferiblemente con tapa y pedal).
- Si tu o un compañero presenta síntomas mientras se encuentra en su puesto de trabajo, será preciso aislar el contenedor donde haya depositado pañuelos u otros productos usados. Esa bolsa deberá ser extraída y colocada en una segunda bolsa de basura, con cierre, para su depósito en el lugar específico que determine la empresa. (Fracción resto).

PARA CUALQUIER OTRA DUDA O CONSULTA, PUEDES DIRIGIRTE AL SERVICIO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES A TRAVÉS DEL CORREO ELECTRÓNICO.



5. ANEXOS.

5.1. ANEXOS I. Actuación ante la aparición de síntomas.

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 o 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. | |



DIPUTACIÓN DE CÁCERES

5.2. ANEXO II. Protección del Coronavirus.



DIPUTACIÓN DE CÁCERES

5.3. ANEXO III. Lavado de manos.



5.4. ANEXO IV. Equipos de Protección Individual o de Higiene

Los Equipos de Protección Individual (EPIs) deben colocarse antes de iniciar cualquier actividad probable de causar exposición y ser retirados únicamente después de estar fuera de la zona de exposición.

Cuando sea necesario el uso conjunto de más de un equipo de protección individual, debe **asegurarse la compatibilidad entre ellos**, lo cual es particularmente importante en el caso de la protección respiratoria y ocular simultánea, para que la hermeticidad de los mismos y por tanto su capacidad de proteger no se vea mermada.

Después del uso, debe asumirse que los EPIs y cualquier elemento de protección empleado pueden estar contaminados y convertirse en nuevos focos de riesgo. Consecuentemente, debe elaborarse e implementarse una **secuencia de colocación y retirada** de todos los equipos detallada y predefinida, cuyo seguimiento debe controlarse.

Los EPIs deben ser almacenados adecuadamente, siguiendo **las instrucciones dadas por el fabricante**, de manera que se evite un daño accidental de los mismos o su contaminación.

EQUIPOS DE PROTECCIÓN E HIGIENE RELACIONADOS CON LA SITUACIÓN DE COVID-19

1. Protección Respiratoria:

- **Mascarilla higiénica:** para población general sana cuando no es posible mantener distancia de seguridad, especialmente en espacios cerrados y transporte público. Se seguirán las recomendaciones ministeriales al respecto.

- En los puestos de trabajo donde no se puedan respetar al menos 1,5 metros de distancia personal.
- Cuando se transite por el centro de trabajo.

- **Mascarilla quirúrgica:** cuando no haya disponibilidad de mascarillas higiénicas.





DIPUTACIÓN DE CÁCERES

- **Mascarilla autofiltrante tipo FFP2** o media máscara provista con filtro contra partículas P2: recomendada para el personal que pueda estar en contacto a menos de 2 metros con casos en investigación o confirmados. Se recomienda que sean sin válvula de exhalación para que proteja al mismo tiempo de contagiar y de ser contagiado.

- En SEPEI para las actividades identificadas en sus protocolos.
- DUE de empresa.
- Clases presenciales de instrumento de viento en el conservatorio.
- Trabajadores vulnerables que tengan que acudir al trabajo presencialmente y no puedan guardar más de un metro de distancia social.



Sin válvula de exhalación



con válvula de exhalación

Las mascarillas autofiltrantes deben cumplir la norma UNE-EN 149:2001 +A1:2009. Los filtros empleados deben cumplir con las normas UNE-EN 143:2001. Las medias máscaras (que deben cumplir con la norma UNE-EN 140:1999) deben limpiarse y desinfectarse después de su uso. Para ello se seguirán estrictamente las recomendaciones del fabricante y en ningún caso, el usuario debe aplicar métodos propios de desinfección ya que la eficacia del equipo puede verse afectada.



2. Protección mano/brazo. Guantes de protección.

- **Guantes desechables (nitrilo, vinilo o látex sin polvo)**: en actividades que requieren destreza y en las actividades de corta duración cuando se vayan a manipular objetos o superficies posiblemente contaminadas. Deben cumplir con la norma UNE-EN ISO 374.5:2016, preferiblemente con protección específica frente a virus.

Recomendable en aquellos trabajadores que estén controlando accesos y aforos de servicios públicos



- **Guantes más gruesos, más resistentes a la rotura**: en toda otra actividad que no requiera tanta destreza, como por ejemplo en **tareas de limpieza** y desinfección de superficies.

3. Protección facial/ocular:

- **Pantalla facial**: para la protección de la conjuntiva de los ojos y de la cara frente a salpicaduras. No protege herméticamente. Certificados según norma UNE-EN-166:2002, campo de uso 3.



- Personal de control de accesos.
- Personal que pueda tener atención al público general sin distancia de seguridad de al menos 1,5 metros, podrá solicitarla.
- Profesores de conservatorio para clases presenciales de instrumentos de viento.



5.5. ANEXO V. Uso de mascarilla higiénica.

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 1-2 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 [adulta e infantil](#))
- No reutilizables (población [adulta e infantil](#))



¿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.
- Cuando se utiliza el transporte público.

¿A QUIÉN se recomienda su uso?

A la población general sana



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.

21 abril 2020

Consulta fuentes oficiales para informarte
www.msbs.gob.es
[@sanidadgob](https://twitter.com/sanidadgob)

#ESTE VIRUS
LO PARAMOS UNIDOS





5.6. ANEXO VI. Técnica segura para ponerse y quitarse una mascarilla higiénica.

Recuerda que debes seguir las indicaciones del fabricante para el correcto uso y mantenimiento del EPI.

Antes de coger una mascarilla higiénica, lávate las manos para eliminar cualquier resto de contaminante que pudieras llevar.

La parte de color es la cara externa que estará en contacto directo con el exterior.

COLOCACIÓN



Si la mascarilla lleva cordones, asegúralos por detrás de la cabeza, uno a la altura de la nuca y el otro en la mitad posterior de la misma.

Si la mascarilla lleva gomas, pásalas por detrás de las orejas.

Ajusta la mascarilla a tu cara cubriendo la nariz y la boca.



RETIRADA

Para la correcta y segura retirada de la mascarilla, desata los cordones o retira las gomas de sujeción sin tocar, en ningún momento, la parte externa de la mascarilla ya que puede estar contaminada.

Desecha la mascarilla en el contenedor de residuos habilitado para ello.



RECUERDA. No toques nunca la parte externa de la mascarilla y lávate las manos adecuadamente una vez hayas desechado la misma.



5.7. ANEXO VII. Técnica de retirada de guantes.

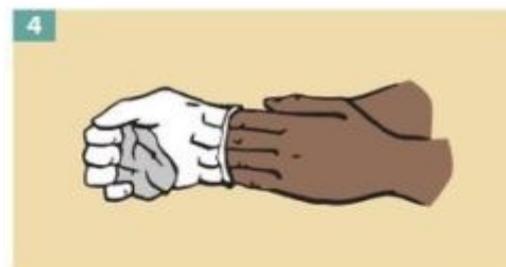
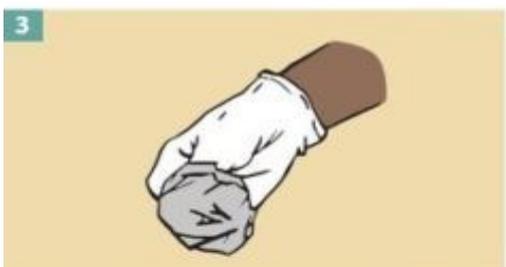
Antes de ponerte los guantes, lávate las manos bien para evitar cualquier resto de contaminación que puedas introducir en ellos.

A la hora de quitártelos, no olvides que su exterior puede estar contaminado y por tanto no debe tener contacto con nuestra piel.

- Con una mano coge un pellizco del guante de la otra mano por la zona de la palma y tira hacia la yema de los dedos para extraer el guante.



- Recoge en el puño todo el guante que te has quitado con la mano enguantada. Introduce uno o dos dedos de la mano desnuda en el interior de la mano enguantada y comienza a retirar el segundo guante, dejando el primer guante dentro del segundo.





- El guante que nos queda estará del revés, de modo que la parte contaminada se queda por dentro y la parte limpia hacia fuera. Desecha los guantes en el contenedor habilitado para ellos.



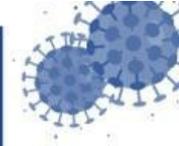
4. Una vez retirados y desechados los guantes contaminados, lávate bien las manos para eliminar cualquier resto de contaminación que pudiera haber quedado en tus manos.





5.8. ANEXO VIII. No lleves el virus a casa.

Si tienes que salir: recomendaciones para evitar llevar el virus a casa



Fuera de casa

- Procura no tocar superficies y cuando lo hagas **lávate bien las manos** con agua y jabón
- La limpieza adecuada y frecuente de manos es más eficaz que el **uso de guantes**
- Evita tocarte **ojos, boca o nariz**
- Mantén la distancia de seguridad de **1-2 m**
- Si usas coche, límpialo frecuentemente, sobre todo las superficies que más se tocan



Al llegar a casa

- Quítate los **zapatos** y déjalos cerca de la puerta
- **Lávate las manos** con agua y jabón
- Separa los **objetos que no necesites** en casa (llaves o cartera) y déjalos en una caja cerca de la puerta
- Desinfecta los **otros objetos que hayas usado fuera** (móvil o gafas), usa pañuelos desechables y solución alcohólica, o agua y jabón



¿Has estado en un ambiente cerrado con más personas de una manera continuada?

- Separa en una bolsa **la ropa que hayas usado**, sin sacudirla. Ciérrala y no la saques hasta volver a usarla para salir o hasta lavarla con agua caliente. Sécala bien. Lávate bien las manos después de manipularla



10 abril 2020

Consulta fuentes oficiales para informarte

www.msbs.gob.es

@sanidadgob

#ESTE
VIRUS
LO
PARAMOS
UNIDOS

