

CORONAVIRUS

ACTITUD EN LOS CENTROS DE TRABAJO

- Ventilar siempre que se pueda
- Reforzar la limpieza
- Mantener la distancia de seguridad
- Lavarse las manos
- Evitar el saludo con contacto físico



SI ERES LA PERSONA EMPLEADORA

- Informa de las medidas de seguridad
- Provee al personal de productos de higiene
- **Planifica las tareas para mantener la distancia de seguridad (2 m). Si no es posible, valora medidas para prevenir la infección (Servicio de Prevención y Salud Laboral)**
- Valora organizar la entrada al trabajo de manera escalonada
- Facilita el teletrabajo y reuniones telemáticas
- Si tu establecimiento es abierto al público, respeta aforo y ofrece material de seguridad



SI ERES LA PERSONA EMPLEADA

- Sigue las recomendaciones
- Si el tipo de trabajo no lo requiere no es imprescindible usar mascarilla
- Si usas guantes y mascarilla al finalizar la tarea retíralos siguiendo las indicaciones y lávate las manos
- Si llevas uniforme, antes de salir, quítatelo, mételo en una bolsa, ciérrala y lleva al punto de lavado
- Evita compartir el material. Si lo haces, desinfectalo antes y después y lávate las manos
- Mantén tu zona de trabajo ordenada y libre de objetos para facilitar la limpieza
- Si notas síntomas, no acudas a trabajar, comunícalo a la empresa y contacta con tu centro de salud



SI PERTENECES A GRUPOS DE RIESGO

Personas de riesgo: embarazadas, mayores de 60 años y personas con enfermedades previas (hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares, diabetes, enfermedades pulmonares crónicas, cáncer en tratamiento activo o inmunodepresión)



1. Consulta en la Unidad de Prevención y Salud de tu empresa y en tu centro de salud para la evaluación individual de tu riesgo
2. Si el personal facultativo te aconseja no trabajar, se considerará una situación asimilada a accidente laboral
3. Si mantienes actividad laboral, extrema las medidas de precaución (mascarilla, evita contacto y reuniones...)

CUANDO LLEGUES A TU CASA...

- Quítate los zapatos antes de entrar en casa
- Deja bolso, llaves, cartera, móvil, etc. en un rincón junto a la entrada (caja o similar) y desinfectalos (con un paño con alcohol)
- Lávate las manos
- Lávate la ropa si has estado en lugares cerrados
- Quítate la ropa y no la sacudas
- Tómate la temperatura dos veces al día. Si es mayor de 37° no salgas de casa y contacta con tu centro de salud



Recuerda:

- Si tienes síntomas o has estado con alguien con síntomas, ponte en AISLAMIENTO
- No salgas de casa y contacta con tu centro de salud
- Si te confirman la enfermedad, avisa a tus contactos próximos

CORONAVIRUS

ACTITUD EN LOS CENTROS DE TRABAJO

- Ventilar siempre que se pueda
- Reforzar la limpieza
- Mantener la distancia de seguridad
- Lavarse las manos
- Evitar el saludo con contacto físico



SI ERES LA PERSONA EMPLEADORA

- Informa de las medidas de seguridad
- Provee al personal de productos de higiene
- **Planifica las tareas para mantener la distancia de seguridad (2 m). Si no es posible, valora medidas para prevenir la infección (Servicio de Prevención y Salud Laboral)**
- Valora organizar la entrada al trabajo de manera escalonada
- Facilita el teletrabajo y reuniones telemáticas
- Si tu establecimiento es abierto al público, respeta aforo y ofrece material de seguridad



SI ERES LA PERSONA EMPLEADA

- Sigue las recomendaciones
- Si el tipo de trabajo no lo requiere no es imprescindible usar mascarilla
- Si usas guantes y mascarilla al finalizar la tarea retíralos siguiendo las indicaciones y lávate las manos
- Si llevas uniforme, antes de salir, quítatelo, mételo en una bolsa, ciérrala y lleva al punto de lavado
- Evita compartir el material. Si lo haces, desinfectalo antes y después y lávate las manos
- Mantén tu zona de trabajo ordenada y libre de objetos para facilitar la limpieza
- Si notas síntomas, no acudas a trabajar, comunícalo a la empresa y contacta con tu centro de salud



SI PERTENECES A GRUPOS DE RIESGO



Personas de riesgo: embarazadas, mayores de 60 años y personas con enfermedades previas (hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares, diabetes, enfermedades pulmonares crónicas, cáncer en tratamiento activo o inmunodepresión)



1. Consulta en la Unidad de Prevención y Salud de tu empresa y en tu centro de salud para la evaluación individual de tu riesgo
2. Si el personal facultativo te aconseja no trabajar, se considerará una situación asimilada a accidente laboral
3. Si mantienes actividad laboral, extrema las medidas de precaución (mascarilla, evita contacto y reuniones...)

CUANDO LLEGUES A TU CASA...

- Quítate los zapatos antes de entrar en casa
- Deja bolso, llaves, cartera, móvil, etc. en un rincón junto a la entrada (caja o similar) y desinfectalos (con un paño con alcohol)
- Lávate las manos
- Lávate la ropa si has estado en lugares cerrados
- Quítate la ropa y no la sacudas
- Tómate la temperatura dos veces al día. Si es mayor de 37° no salgas de casa y contacta con tu centro de salud



Recuerda:

- Si tienes síntomas o has estado con alguien con síntomas, ponte en AISLAMIENTO
- No salgas de casa y contacta con tu centro de salud
- Si te confirman la enfermedad, avisa a tus contactos próximos

CORONAVIRUS

¿CÓMO ME PROTEJO EN EL TRANSPORTE PÚBLICO Y AL HACER LA COMPRA?



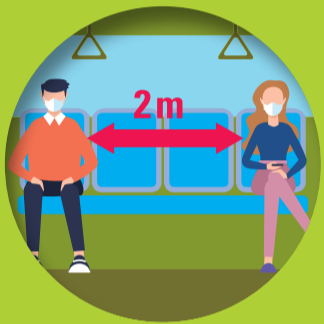
SI TIENES MASCARILLA, ÚSALA



LÁVATE LAS MANOS ANTES DE ENTRAR Y SALIR



EVITA TOCARTE LA CARA



MANTÉN LA DISTANCIA DE SEGURIDAD (2 m)



EVITA TOCAR BARANDILLAS, PASAMANOS, PULSADORES Y SUPERFICIES COMUNES. SI LO HACES, LÁVATE LAS MANOS.



INTENTA EVITAR HORAS PUNTA



NO TOQUES LOS PRODUCTOS QUE NO VAS A COMPRAR



MANTÉN LA DISTANCIA DE SEGURIDAD (2 m)



INTENTA NO IR EN HORA PUNTA



SIEMPRE QUE SEA POSIBLE, PAGA CON TARJETA



TRANSPORTA LOS PRODUCTOS EN BOLSA CERRADA. LÍMPIALOS ANTES DE GUARDARLOS EN CASA



¡ATENCIÓN PERSONAS DE RIESGO!

Embarazadas, mayores de 60 años y personas con enfermedades previas (hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares, diabetes, enfermedades pulmonares crónicas, cáncer en tratamiento activo o inmunodepresión)

EVITA EL TRANSPORTE PÚBLICO

EVITA ACUDIR A LUGARES PÚBLICOS CERRADOS

EVITA CONTACTO CON PERSONAS NO HABITUALES



Osakidetza

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

CORONAVIRUS

¿CÓMO ME PROTEJO EN EL **TRANSPORTE PÚBLICO** Y AL HACER **LA COMPRA**?



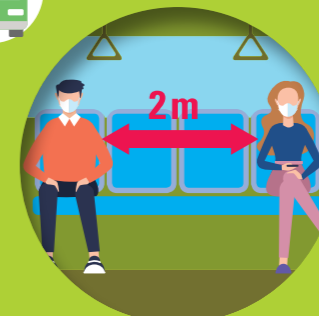
SI TIENES MASCARILLA, ÚSALA



LÁVATE LAS MANOS ANTES DE ENTRAR Y SALIR



EVITA TOCARTE LA CARA



MANTÉN LA DISTANCIA DE SEGURIDAD (2 m)



INTENTA EVITAR HORAS PUNTA



EVITA TOCAR BARANDILLAS, PASAMANOS, PULSADORES Y SUPERFICIES COMUNES. SI LO HACES, LÁVATE LAS MANOS.



NO TOQUES LOS PRODUCTOS QUE NO VAS A COMPRAR



MANTÉN LA DISTANCIA DE SEGURIDAD (2 m)



INTENTA NO IR EN HORA PUNTA



SIEMPRE QUE SEA POSIBLE, PAGA CON TARJETA



TRANSPORTA LOS PRODUCTOS EN BOLSA CERRADA. LÍMPIALOS ANTES DE GUARDARLOS EN CASA



¡ATENCIÓN PERSONAS DE RIESGO!

Embarazadas, mayores de 60 años y personas con enfermedades previas (hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares, diabetes, enfermedades pulmonares crónicas, cáncer en tratamiento activo o inmunodepresión)

EVITA EL TRANSPORTE PÚBLICO
EVITA ACUDIR A LUGARES PÚBLICOS CERRADOS
EVITA CONTACTO CON PERSONAS NO HABITUALES

CORONAVIRUS

EVITA LA TRANSMISIÓN REDUCE LOS CONTACTOS



1
**LÁVATE
LAS MANOS**



2
**MANTÉN
LA DISTANCIA DE
SEGURIDAD (2 m)**



3
**EVITA TOCAR
SUPERFICIES
COMUNES**
SI LO HACES,
LÁVATE LAS MANOS



4
**EVITA LUGARES
PÚBLICOS CERRADOS,**
SI NO PUEDES MANTENER
LA DISTANCIA DE SEGURIDAD,
USA MASCARILLA



5
**CUANDO LLEGUES
A CASA, LIMPIA LO
QUE PUEDA ESTAR
CONTAMINADO**



6
**EXTREMA LA PRECAUCIÓN
SI ERES GRUPO DE
RIESGO (EMBARAZADAS,
MAYORES, PERSONAS CON
ENFERMEDADES CRÓNICAS,
INMUNODEPRIMIDAS...)**

SI TIENES ESTOS SÍNTOMAS



TOS



**DOLOR DE
GARGANTA**



**FIEBRE
+37°**



**SENSACIÓN DE
FALTA DE AIRE**



**PÉRDIDA
DE OLFATO**

AISLAMIENTO



**PERMANECE
EN CASA.**
PODRÍAS ESTAR
CONTAGIADO



**CONTACTA
CON TU CENTRO
DE SALUD**

CORONAVIRUS

EVITA LA TRANSMISIÓN REDUCE LOS CONTACTOS



1
LÁVATE
LAS MANOS



2
MANTÉN
LA DISTANCIA DE
SEGURIDAD (2 m)



3
EVITA TOCAR
SUPERFICIES
COMUNES
SI LO HACES,
LÁVATE LAS MANOS



4
EVITA LUGARES
PÚBLICOS CERRADOS,
SI NO PUEDES MANTENER
LA DISTANCIA DE SEGURIDAD,
USA MASCARILLA



5
CUANDO LLEGUES
A CASA, LIMPIA LO
QUE PUEDA ESTAR
CONTAMINADO



6
EXTREMA LA PRECAUCIÓN
SI ERES GRUPO DE
RIESGO (EMBARAZADAS,
MAYORES, PERSONAS CON
ENFERMEDADES CRÓNICAS,
INMUNODEPRIMIDAS...)

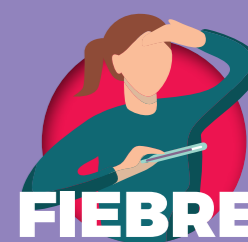
SI TIENES ESTOS SÍNTOMAS



TOS



**DOLOR DE
GARGANTA**



**FIEBRE
+37°**



**SENSACIÓN DE
FALTA DE AIRE**



**PÉRDIDA
DE OLFATO**

AISLAMIENTO



**PERMANECE
EN CASA.**
PODRÍAS ESTAR
CONTAGIADO



**CONTACTA
CON TU CENTRO
DE SALUD**