

EVITA LA TRANSMISIÓN

Recomendaciones para evitar el contagio de Coronavirus CoVID-19

Reduce los contagios

☐ **Lávate las manos**

Siempre que toques objetos o superficies de contacto

☐ **Mantén la distancia de seguridad (2 metros)**

Evita contactos y proximidad con quienes no convivas

☐ **Evita tocar superficies comunes. Si lo haces, lávate las manos**

(Pomos, interruptores, dinero, barandillas, botones de ascensor...)

☐ **Evita lugares públicos cerrados**

Si no puedes mantener la distancia de seguridad, usa mascarilla

☐ **Cuando llegues a casa, limpia lo que pueda estar contaminado**

(Compras, llaves, monedas, móvil, gafas, ropa...)

☐ **Extrema la precaución si eres grupo de riesgo**

(embarazadas, mayores, personas con enfermedades crónicas, inmunodeprimidas...)

Si tienes estos síntomas

Tos



Fiebre



Dolor de garganta



Dificultad para respirar



Pérdida de olfato



Permanece en casa



Llama a tu centro de salud



Cómo y dónde utilizar una mascarilla

- Si vas a estar cerca de personas de riesgo
- Si perteneces al colectivo de riesgo
- En lugares cerrados donde no puedas mantener 2 metros de distancia

Lávate las manos antes y después de su uso



Cubre bien la boca, nariz y barbilla, sin espacios entre la cara y la máscara. (no te la pongas al cuello ni en la cabeza)

Quítatela desde la sujeción de las orejas



Cámbiala cuando esté húmeda o se deteriore. Para desechar, en bolsa cerrada para evitar exposición

Guárdala en bolsa cerrada hasta su próximo uso, si es reutilizable



NO TOQUES LA PARTE DELANTERA SI LO HACES, LAVATE LAS MANOS

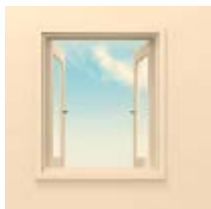
Diferentes tipos de mascarillas

Mascarilla	Tipo	Características, normas, modelos.	Protección frente a contagio de SARS-Cov-2	Barrera para no contagiar SARS-Cov-2	Observaciones
	Mascarilla higiénica "trabaja de dentro a fuera"	- Producto no sanitario. - No reutilizables según nueva Especificación UNE 0064. - Reutilizables según nueva Especificación UNE 0065.	No ofrece una alta protección a la entrada de partículas infecciosas.	Sí, limita la emisión de partículas infecciosas hacia a fuera.	En todos los ámbitos, está destinada a personas con o sin síntomas.
	Mascarilla quirúrgica "trabaja de dentro a fuera"	- Producto sanitario (PS). - EN 14683:2019 + AC:2019. - Modelos I, II, y IIR. - Desechable. - Norma EN 14683	No ofrece una muy alta protección a la entrada de partículas infecciosas.	Sí, limita la emisión de partículas infecciosas hacia a fuera.	En el ámbito sanitario, para personas contagiadas o con síntomas.
	Mascarilla filtrante "Trabaja principalmente de fuera a dentro".	- Equipo de Protección Individual (EPI). - Reglamento UE/2016/425 - UNE-EN 149:2001+A1. - Modelos FFP1, 2 y 3. La más empleada es la 2, que es similar a los modelos N95 (norma USA), y la KN95 (norma China). - Existen algunos modelos reutilizables (marca "R") bajo recomendaciones del fabricante.	Sí, ofrece una muy alta protección frente a la entrada de partículas infecciosas.	Sí, limita la emisión de partículas infecciosas hacia a fuera.	En el ámbito sanitario e industrial. Protección frente a partículas. para médicos y personal sanitario que atiende a pacientes infectados.
	Mascarilla filtrante con Válvula "Trabaja principalmente de fuera a dentro"			No limita la emisión de partículas hacia a fuera debido a la válvula de exhalación.	

Los guantes pueden transmitir el virus de igual modo que tus propias manos si no están limpios

El uso de mascarilla siempre irá acompañado del lavado de manos

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



- ☐ Sigue las recomendaciones de tu responsable
- ☐ 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 uno de estos colectivos 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)

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

- ❑ Limpiarse con alcohol en gel al subirse y bajarse del transporte
- ❑ Utilizar mascarillas (recomendable mascarilla higiénica, no médica) dentro del transporte público
- ❑ Cubrirse al toser o estornudar
- ❑ Usar el transporte público en horas donde no haya gran número de pasajeros
- ❑ Evitar tener cualquier tipo de contacto físico tanto con el conductor como con las personas usuarias
- ❑ Procura mantener la distancia de seguridad con el resto de pasajeros distribuyéndolos a lo largo del tren y del bus.
- ❑ Caminar o usar bicicleta, si es posible, para acudir a lugares cercanos
- ❑ Únicamente se puede utilizar el transporte público cuando sea estrictamente necesario



Atención personas 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)

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

BIENESTAR EMOCIONAL



- Piensa que esta situación pasará
- El aislamiento sirve para evitar los contagios
- Crea una rutina para pasar el día
- Mantente en contacto a través del teléfono
- Piensa en positivo y relájate
- Infórmate pero sin sobreexposición

ALIMENTACIÓN



- Prepara menús sanos y equilibrados
- Consume frutas, verduras y legumbres
- Hidrátate bien, bebe mucha agua
- Evita picar entre horas, bollería...

ACTIVIDAD FÍSICA



- Realiza a diario actividad física: tareas del hogar, bailar, hacer tablas de ejercicios y caminar
- Evita el sedentarismo
- No permanezcas más de una hora seguida sin moverte del sofá o la silla

HIGIENE DEL SUEÑO



- Crea una rutina de sueño
- Establece horarios de sueño regulares
- Planifica la hora de acostarte y levantarte
- No te quedes más tiempo en la cama
- No traspases los límites del televisor

- ❑ Mantén contacto telefónico con familiares y amigos.
- ❑ Pide ayuda psicológica en tu centro de salud
- ❑ Cuida tu bienestar emocional
- ❑ Cuida tu alimentación
- ❑ Realiza alguna actividad física
- ❑ Mantén una correcta higiene del sueño