

RECOMENDACIONES DE ACTUACIÓN Y PROTECCIÓN ANTE EL COVID-19. TRABAJADORES Y TRABAJADORAS DE LA DIPUTACIÓN DE CÁCERES

Protección del COVID-19

¿Qué puedo hacer para protegerme del nuevo coronavirus y otros virus respiratorios?



Lávate las manos frecuentemente y meticulosamente



Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca, ya que las manos facilitan su transmisión



Al toser o estornudar, **cúbrete la boca y la nariz con el codo flexionado**



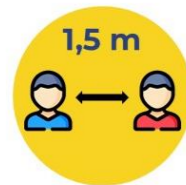
Utiliza mascarilla higiénica (Suplemento D.O.E. 133) Obligatorio en todos los espacios públicos aunque se pueda mantener la distancia interpersonal de seguridad



Limpia con regularidad las superficies que más se tocan



Usa pañuelos desechables para eliminar secreciones respiratorias y tíralos tras su uso



1,5 m Mantén al menos **1,5 metros de distancia** entre personas



Si presentas síntomas, aíslate en tu habitación y consulta cómo actuar en la web del Ministerio de Sanidad

22 junio 2020

Consulta fuentes oficiales para informarte:
www.mscbs.gob.es
 @sanidadgob

#ESTE VIRUS
 LO PARAMOS UNIDOS













Actuación ante la aparición de síntoma

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 **pañuelos 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 AL MENOS 10 DÍAS** Se debe mantener el aislamiento **un mínimo de 10 días** desde el inicio de los síntomas, siempre que hayan pasado 3 días desde 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. 

**EN EXTREMADURA EL USO DE MASCARILLA ES OBLIGATORIO EN TODOS LOS ESPACIOS PÚBLICOS
 AUNQUE SE PUEDA MANTENER DISTANCIA DE SEGURIDAD INTERPERSONAL**

EQUIPOS DE PROTECCIÓN E HIGIENE RELACIONADOS CON LA SITUACIÓN DE COVID-19. TRABAJADORES Y TRABAJADORAS DE LA DIPUTACIÓN DE CÁCERES

Colocación, Retirada y eliminación de mascarilla

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.



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

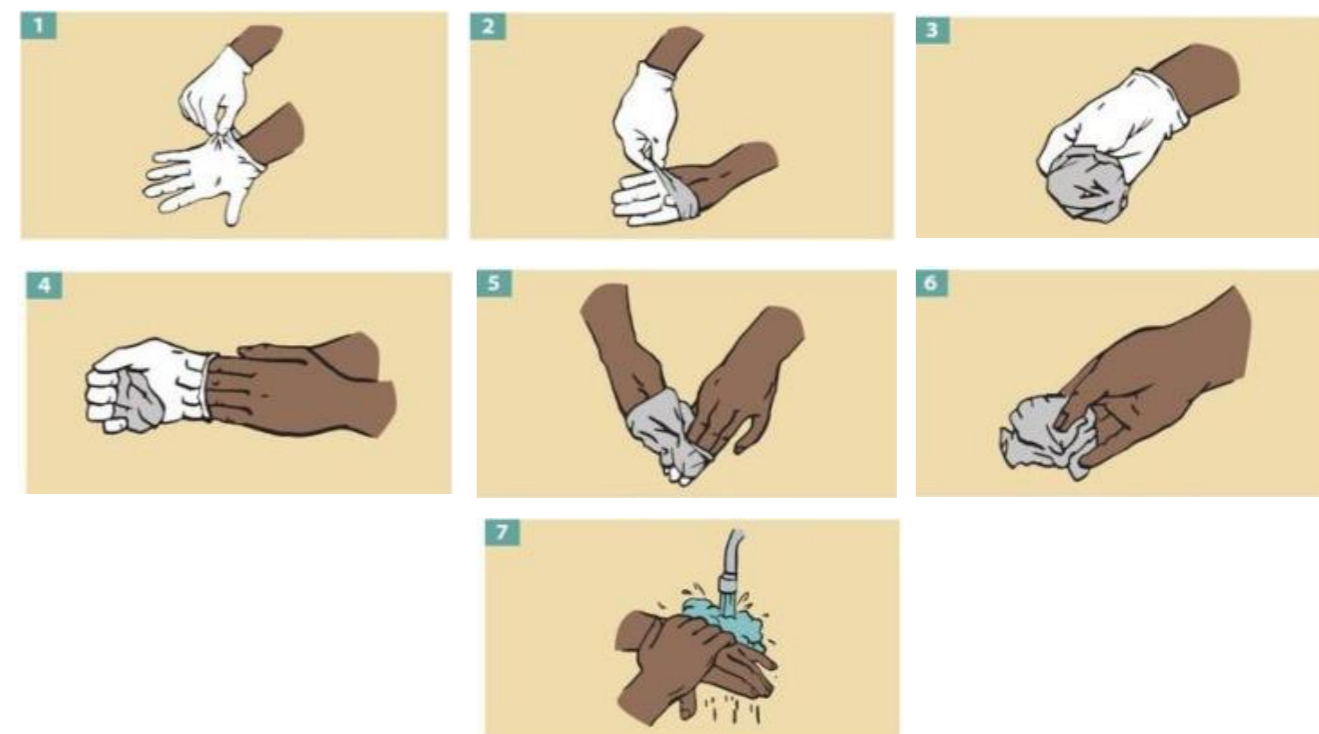


NO TOQUES NUNCA LA PARTE EXTERNA DE LA MASCARILLA.

EL USO DE MASCARILLAS ES OBLIGATORIO EN TODOS LOS ESPACIOS PÚBLICOS, INCLUIDO LOS CENTROS DE TRABAJO AUNQUE PUEDES MANTENER LA DISTANCIA INTERPERSONAL MÍNIMA DE 1,5 METROS.

Debo usar Guantes

- El uso de guantes está indicado para el personal de limpieza y sanitario, así como aquellos usos que ya se incluyen en la evaluación de riesgos de cada servicio.
- Se pondrán a disposición de los trabajadores que controlen el acceso a edificios.



EL USO INCORRECTO DE GUANTES PUEDE AUMENTAR EL RIESGO DE CONTAGIO DE COVID-19

EQUIPOS DE PROTECCIÓN Y MATERIAL HIGIÉNICO RECOMENDADOS EN SITUACIÓN DE COVID-19. TRABAJADORES Y TRABAJADORAS DE LA DIPUTACIÓN DE CÁCERES

Protección Respiratoria

Mascarillas

SON OBLIGATORIAS EN TODOS LOS ESPACIOS PÚBLICOS, incluso aunque se pueda mantener distancia interpersonal

Se usarán mascarillas, preferentemente higiénicas reutilizables (lavables) y si no se dispone de ellas, podrás usar mascarillas higiénicas desechables, quirúrgicas o de protección.

Los Trabajadores vulnerables dispondrán de mascarilla FFP2 si van a trabajar a menos de 1 metro de otras personas.

Pantalla Facial

Deben usarlas los trabajadores que controlan los accesos a los edificios.

Los que tienen atención al público continuada contarán con mamparas de protección.

Los que tengan atención al público ocasional podrán solicitarla a través de sus jefaturas, al almacén general de la Diputación.

Mascarillas higiénicas en población general

Las personas asintomáticas o con síntomas leves pueden transmitir la COVID-19. 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:



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)

Su uso es OBLIGATORIO:

- En el transporte público
- En la vía pública, en espacios al aire libre, espacios cerrados de uso público o abiertos al público, siempre que no sea posible mantener la distancia de seguridad



¿QUIÉN debe usarla?

- La población general sana, a partir de 6 años, excepto:
- Dificultad respiratoria
 - Contraindicación
 - Actividades con las que sea incompatible
 - Causa de fuerza mayor o situación de necesidad

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.

23 de junio 2020
 Consulta fuentes oficiales para informarte:
 www.mscbs.gob.es
 @sanidadgob



Guantes

- El uso de guantes está indicado para el personal de limpieza y sanitario, así como aquellos usos que ya se incluyen en la evaluación de riesgos de cada servicio.
- Se pondrán a disposición de los trabajadores que controlen el acceso a edificios.

¿Debo utilizar guantes cuando salgo a la calle para protegerme del coronavirus?

NO, cuando salimos a la calle, la limpieza adecuada y frecuente de manos es más eficaz que el uso de guantes, porque:

- ✓ Utilizar guantes durante mucho tiempo hace que se ensucien y puedan contaminarse.
- ✓ Te puedes infectar si te tocas la cara con unos guantes que estén contaminados.
- ✓ Quitarse los guantes sin contaminarse las manos no es sencillo, requiere de una técnica específica. Se recomienda el lavado de manos después de su uso.

SÍ, es conveniente usar guantes de usar y tirar en los comercios para elegir frutas y verduras como se venía haciendo hasta ahora.

En el ámbito laboral se deberán seguir las recomendaciones específicas de Salud laboral

Un uso incorrecto de los guantes puede generar una sensación de falsa protección y poner en mayor riesgo de infección a quien los lleva, contribuyendo así a la transmisión.

26 marzo 2020
 Consulta fuentes oficiales para informarte:
 www.mscbs.gob.es
 @sanidadgob



EL USO INCORRECTO DE GUANTES PUEDE AUMENTAR EL RIESGO DE CONTAGIO DE COVID-19



RECOMENDACIONES PARA EL CORRECTO LAVADO Y DESINFECCIÓN DE LAS MANOS.
TRABAJADORES Y TRABAJADORAS DE LA DIPUTACIÓN DE CÁCERES

Técnica de Lavado de Manos (40-60 segundos)



0 Mójese las manos con agua;



1 Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;



2 Frótese las palmas de las manos entre sí;



3 Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;



4 Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;



5 Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



6 Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;



7 Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



8 Enjuáguese las manos con agua;



9 Séquese con una toalla desechable;



10 Sirvase de la toalla para cerrar el grifo;



11 Sus manos son seguras.



Técnica de Desinfección con Gel (20-30 segundos)




1a Deposite en la palma de la mano una dosis de producto suficiente para cubrir todas las superficies;

1b Frótese las palmas de las manos entre sí;



2 Frótese las palmas de las manos entre sí;



3 Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;



4 Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;



5 Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



6 Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;



7 Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



8 Una vez secas, sus manos son seguras.



LA CORRECTA HIGIENE DE MANOS, BIEN CON EL LAVADO O LA DESINFECCIÓN, ES UNA MEDIDA ESENCIAL PARA LA PREVENCIÓN Y CONTROL DE INFECCIONES

RECOMENDACIONES PARA EL USO DE ASCENSORES ANTE EL COVID-19. TRABAJADORES Y TRABAJADORAS DE LA DIPUTACIÓN DE CÁCERES



1. Usa **preferentemente la escalera** para acceder a las estancias superiores del centro.
2. En el uso del ascensor tienen prioridad los/las discapacitados/as, embarazadas y mayores.

3. Si fuera necesario el uso del ascensor, siempre que sea posible, utiliza el ascensor de forma individual. Recuerda que **el uso de mascarilla es obligatorio**.
4. En caso de convivientes, o discapacitados o mayores acompañados de su cuidador/acompañante podrá usarse el ascensor hasta el límite máximo.
5. En la medida de lo posible, no toques directamente con las manos las barandillas, espejos y botones del ascensor.
6. Lávate las manos o desinfecta con hidrogel antes y después de usar el ascensor.



7. Se deberá indicar el aforo del ascensor, que será máximo una persona o dos si se puede garantizar una distancia interpersonal de 1,5 metros, debiendo mantener la mayor distancia de interpersonal posible en su interior.

EL AFORO MÁXIMO DE ESTE ASCENSOR ES _____



DIPUTACIÓN DE CÁCERES

ÁREA DE PERSONAL
Servicio de Prevención de Riesgos Laborales
c/ Pintores, 10. 10003 Cáceres
Tfno 927 255630
e-mail: prevencion@dip-caceres.es



USO OBLIGATORIO DE MASCARILLA

En todos los espacios públicos, tanto interior como al aire libre, con independencia de que se pueda mantener distancia de interpersonal de seguridad de 1,5 m.

(Resolución del 10 de julio de 2020, D.O.E. 133-Suplemento)



DIPUTACIÓN DE CÁCERES

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales



**LAS MASCARILLAS EN
LAS PAPELERAS,
GRACIAS**



DIPUTACIÓN DE CÁCERES

ÁREA DE PERSONAL
Servicio de Prevención de Riesgos Laborales
c/ Pintores, 10. 10003 Cáceres
Tíno 927 255630
e-mail: prevencion@dip-caceres.es

USAR LÍQUIDO DESINFECTANTE EN LA ENTRADA

AYUDA A DETENER LA PROPAGACIÓN



GRACIAS



DIPUTACIÓN DE CÁCERES

ÁREA DE PERSONAL
Servicio de Prevención de Riesgos Laborales
c/ Pintores, 10. 10003 Cáceres
Tfno 927 255630
e-mail: prevencion@dip-caceres.es

**SE RECOMIENDA LA DESINFECCIÓN
FRECUENTE DE LAS MANOS**

POR FAVOR



**USE EL GEL HIDROALCOHÓLICO
GRACIAS**



DIPUTACIÓN DE CÁCERES

ÁREA DE PERSONAL
Servicio de Prevención de Riesgos Laborales
c/ Pintores, 10. 10003 Cáceres
Tfno 927 255630
e-mail: prevencion@dip-caceres.es



**OBLIGATORIO
USAR VASOS**

**PROHIBIDO BEBER
DIRECTAMENTE DE LA
FUENTE O RELLENAR
BOTELLAS**

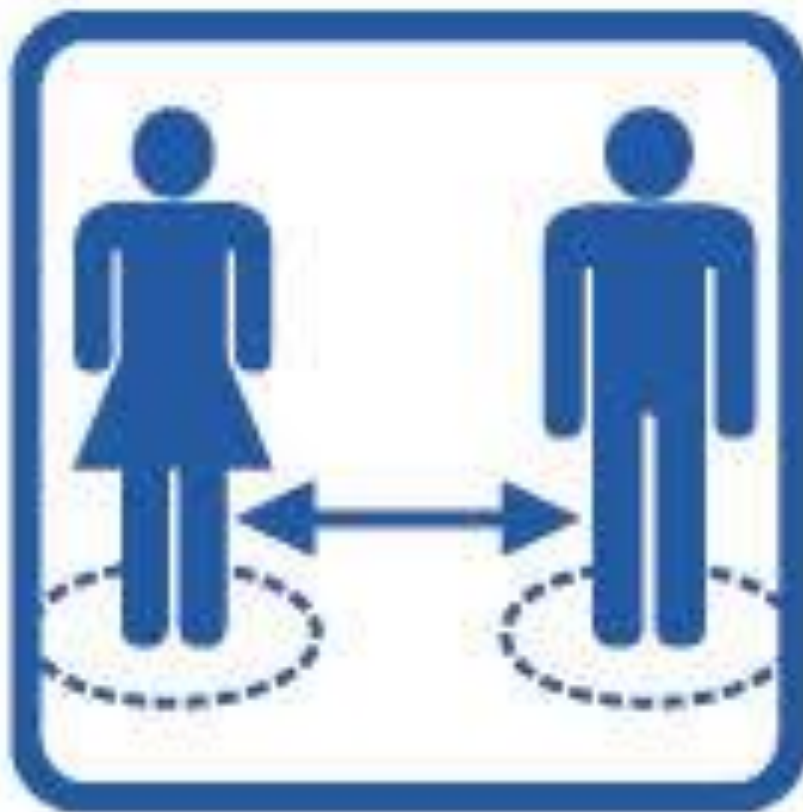




DIPUTACIÓN DE CÁCERES

ÁREA DE PERSONAL
Servicio de Prevención de Riesgos Laborales
c/ Pintores, 10. 10003 Cáceres
Tfno 927 255630
e-mail: prevencion@dip-caceres.es

RESPETE AL MENOS 1,5 M DISTANCIA DE SEGURIDAD



**EL USO DE MASCARILLA ES
OBLIGATORIO,
INCLUSO MANTENIENDO DISTANCIA INTERPERSONAL**





DIPUTACIÓN DE CÁCERES

ÁREA DE PERSONAL
Servicio de Prevención de Riesgos Laborales
c/ Pintores, 10. 10003 Cáceres
Tfno 927 255630
e-mail: prevencion@dip-caceres.es

RESPETE DISTANCIA DE SEGURIDAD



**ES OBLIGATORIO EL USO DE
MASCARILLAS,
AUN ASÍ MANTENGA DISTANCIA
SOCIAL.**

GRACIAS





DIPUTACIÓN DE CÁCERES

ÁREA DE PERSONAL
Servicio de Prevención de Riesgos Laborales
c/ Pintores, 10. 10003 Cáceres
Tfno 927 255630
e-mail: prevencion@dip-caceres.es

MANTENGA LA DISTANCIA DE SEGURIDAD



CIRCULE POR SU DERECHA

GRACIAS



DIPUTACIÓN DE CÁCERES

ÁREA DE PERSONAL
Servicio de Prevención de Riesgos Laborales
c/ Pintores, 10. 10003 Cáceres
Tfno 927 255630
e-mail: prevencion@dip-caceres.es

CIRCULE POR SU DERECHA



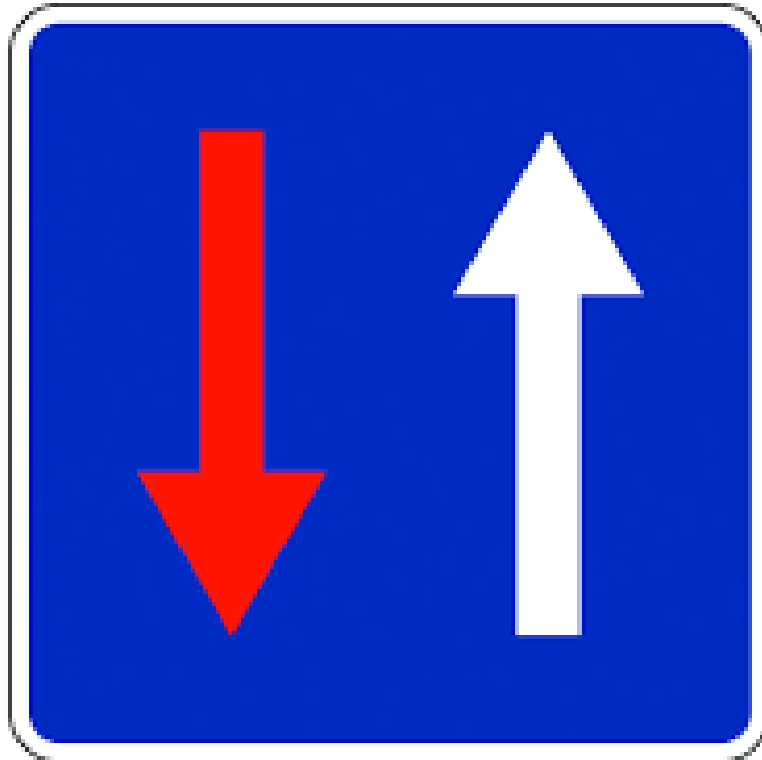
**AYUDE A MANTENER LA
DISTANCIA INTERPERSONAL
GRACIAS**



DIPUTACIÓN DE CÁCERES

ÁREA DE PERSONAL
Servicio de Prevención de Riesgos Laborales
c/ Pintores, 10. 10003 Cáceres
Tfno 927 255630
e-mail: prevencion@dip-caceres.es

**MANTENGA LA DISTANCIA
DE SEGURIDAD**



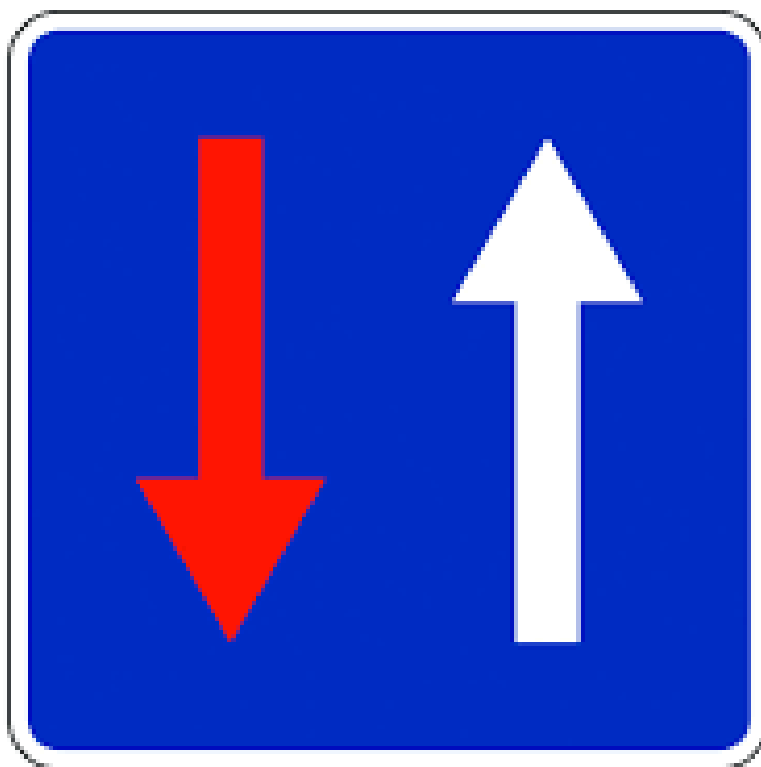
**TIENE USTED PRIORIDAD
GRACIAS**



DIPUTACIÓN DE CÁCERES

ÁREA DE PERSONAL
Servicio de Prevención de Riesgos Laborales
c/ Pintores, 10. 10003 Cáceres
Tfno 927 255630
e-mail: prevencion@dip-caceres.es

**MANTENGA LA DISTANCIA
DE SEGURIDAD**



**CEDA EL PASO,
NO TIENE USTED PRIORIDAD
GRACIAS**



DIPUTACIÓN DE CÁCERES

ÁREA DE PERSONAL
Servicio de Prevención de Riesgos Laborales
c/ Pintores, 10. 10003 Cáceres
Tíno 927 255630
e-mail: prevencion@dip-caceres.es

PROHIBIDO PASAR

SIN LLAMAR



**POR FAVOR LLAMA
ANTES DE ENTRAR**



RECUERDA:



GRACIAS



DIPUTACIÓN DE CÁCERES

AFORO MÁXIMO DE SALA:

_____ PERSONAS

USO OBLIGATORIO DE MASCARILLA



Con el fin de poder garantizar las medidas de prevención e higiene frente a la COVID-19 (Resolución de 20 de junio de 2020, DOE N.º 5, 21/06/2020).



DIPUTACIÓN DE CÁCERES

ÁREA DE PERSONAL
Servicio de Prevención de Riesgos Laborales
c/ Pintores, 10. 10003 Cáceres
Tfno 927 255630
e-mail: prevencion@dip-caceres.es

**SÓLO SE PERMITE
UNA PERSONA EN
CADA VIAJE EN
ASCENSOR.**

AYUDA A DETENER LA PROPAGACIÓN



AFORO 1 PERSONA

(Excepto menores o dependientes acompañados)

GRACIAS



DIPUTACIÓN DE CÁCERES

ÁREA DE PERSONAL
Servicio de Prevención de Riesgos Laborales
c/ Pintores, 10. 10003 Cáceres
Tfno 927 255630
e-mail: prevencion@dip-caceres.es

PROHIBIDO SENTARSE



**ASIENTO FUERA DE SERVICIO
PARA MANTENER DISTANCIA
INTERPERSONAL**