

ENTRADA AL CENTRO DE TRABAJO



EVITA AGLOMERACIONES

entra de forma escalonada.



2 metros

MATÉN LA DISTANCIA

mínima de 2 metros, si no usa mascarilla.



LÁVATE LAS MANOS

al entrar en las instalaciones con agua y jabón o gel hidroalcohólico.



EVITA DAR LA MANO

y besar al saludar o despedirte.



EVITA TOCARTE LA CARA

en especial los ojos, la nariz y la boca.



SIGUE LAS INSTRUCCIONES

que te indiquen y respeta la señalización de este centro.

No accedas a este centro si padeces fiebre, tos o dificultad para respirar

Espacios seguros - Covid-19



www.prevensal.com

PASO POR RECEPCIÓN / SALA DE ESPERA



EVITA AGLOMERACIONES

entra y sal de forma escalonada.



2 metros

MATÉN LA DISTANCIA

mínima de 2 metros, si no usa mascarilla.



LÁVATE LAS MANOS

con agua y jabón o gel hidroalcohólico antes y después de usar móvil, tarjetas ...



EVITA TOCAR

todo aquello que no sea necesario, muebles, mostrador ...



EVITA TOCARTE LA CARA

en especial los ojos, la nariz y la boca.



NO VENGA ACOMPAÑADO

de niños y/o personas mayores.

Mantén la puerta de acceso abierta, siempre que sea posible para garantizar la renovación del aire

Espacios seguros - Covid-19



www.prevensal.com

LAVADO DE MANOS



Mójate las manos con agua.



Aplica suficiente cantidad de jabón para cubrir la superficie de las manos.



Frota las palmas de las manos entre sí.



Frota la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa.



Frota las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.



Frota el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándote los dedos.



Frota con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo atrapando con la palma de la mano derecha y viceversa.



Frota la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa.



Enjuaga tus manos con agua.



Seca tus manos cuidadosamente con una toalla de un sólo uso.



Utiliza la toalla para cerrar el grifo.



Ahora tus manos son seguras.

Duración de todo el procedimiento 40-60 segundos

Recomendaciones - Covid-19

 **Prevensal**

www.prevensal.com

USO DEL BAÑO



EVITA AGLOMERACIONES

entra y sal de forma escalonada.



EVITA TOCARTE LA CARA

en especial los ojos, la nariz y la boca.



LÁVATE LAS MANOS

al entrar y salir del inodoro, con agua y jabón o gel hidroalcohólico.



SÉCATE LAS MANOS

con papel desechable y cierra el grifo con él antes de tirarlo.



MANTÉN LA PUERTA ABIERTA

siempre que sea posible para asegurar la renovación de aire.

Mantén limpio el baño y el resto de zonas comunes

Espacios seguros - Covid-19



www.prevensal.com

USO DE VESTUARIOS



EVITA AGLOMERACIONES

entra y sal de forma escalonada.



2 metros

MATÉN LA DISTANCIA

mínima de 2 metros, si no usa mascarilla.



EVITA TOCARTE LA CARA

en especial los ojos, la nariz y la boca.



LÁVATE LAS MANOS

con agua y jabón o gel hidroalcohólico antes y después del uso del vestuario.



MANTÉN LA PUERTA ABIERTA

una vez te hayas cambiado de ropa para asegurar la renovación del aire.

Mantén limpio el vestuario y los objetos de uso común

Espacios seguros - Covid-19



www.prevensal.com

REUNIONES



EVITA AGLOMERACIONES

entra y sal de forma escalonada.



2 metros

MATÉN LA DISTANCIA

mínima de 2 metros, si no usa mascarilla.



EVITA TOCARTE LA CARA

en especial los ojos, la nariz y la boca.



LÁVATE LAS MANOS

con agua y jabón o gel hidroalcohólico antes y después de la reunión.



MANTÉN LA PUERTA ABIERTA

una vez hayas terminada la reunión para asegurar la renovación del aire.

Mantén limpia la sala y los objetos de uso común

Espacios seguros - Covid-19



www.prevensal.com

USO DEL COMEDOR



EVITA AGLOMERACIONES

entra y sal de forma escalonada.



MATÉN LA DISTANCIA

mínima de 2 metros, si no usa mascarilla.



LÁVATE LAS MANOS

antes y después de la comida con agua y jabón o gel hidroalcohólico.



EVITA TOCARTE LA CARA

en especial los ojos, la nariz y la boca.



PROTEGE LOS ALIMENTOS

con film o en un tupper.



MANTÉN LA PUERTA ABIERTA

una vez hayas terminada de comer para asegurar la renovación del aire.

**Evita compartir vasos, platos u otros objetos personales.
Mantén limpia la zona de comedor que hayas utilizado y
objetos de uso común**

Espacios seguros - Covid-19



www.prevensal.com

FORMACIÓN



EVITA AGLOMERACIONES

entra y sal de forma escalonada.



2 metros

MATÉN LA DISTANCIA

mínima de 2 metros, si no usa mascarilla.



EVITA TOCARTE LA CARA

en especial los ojos, la nariz y la boca.



LÁVATE LAS MANOS

con agua y jabón o gel hidroalcohólico antes y después de la reunión.



MANTÉN LA PUERTA ABIERTA

una vez hayas terminada la reunión para asegurar la renovación del aire.

Mantén limpia la sala y los objetos de uso común

Espacios seguros - Covid-19



www.prevensal.com

USO DE GUANTES



**Pellizca el guante en la muñeca.
Evita tocar la piel.**



Retira el guante totalmente.



**Recoge el guante con la otra
mano manteniéndolo sujeto y
arrugado.**



**Desliza dos dedos dentro del
segundo guante. No tocar la
parte exterior del guante.**



Retira el segundo guante.



**Una vez nos quitamos los
guantes, los desecharmos en una
papelera con bolsa de plástico y
la cerramos. Lavamos las manos.**

**Se establece el uso de guantes en aquellas tareas donde haya
que tocar a personas y/o material con posibilidad alta de
contaminación microbiológica.**

Recomendaciones - Covid-19

Prevensal

www.prevensal.com

COLOCACIÓN Y RETIRADA DE MASCARILLAS

1



Ajusta la mascarilla correctamente, debe cubrir la boca y la nariz.

2



Sujétala con la palma de la mano, en su parte exterior, para poder colocarla.

3



Con la otra mano coloca los elásticos detrás de la cabeza hasta el cuello o detrás de las orejas.

4



Ajusta el elástico inferior al cuello y el superior en el cráneo o en las orejas.

5



Si la respiración se vuelve difícil, desecha la mascarilla.

6



Retira la mascarilla tocando solo las cintas de sujeción.

Recomendaciones - Covid-19

 **Prevensal**

www.prevensal.com

TIPOS DE MASCARILLAS



HIGIÉNICAS

Pueden servir para no contagiar.

No protegen del contagio a quien la lleva.

Pueden ser reutilizables o desechables.

No homologadas.



QUIRÚRGICAS

Sirven para no contagiar.

No protegen del contagio a quien la lleva.

Son desechables.

Conformes a una normativa.



FFP1 sin válvula de exhalación

Sirven para no contagiar.

No protegen del contagio a quien la lleva.

Equipo de protección con filtración mínima.
Conformes a una normativa.



FFP2 sin válvula de exhalación

Sirven para no contagiar.

Si protegen del contagio a quien la lleva.

Equipo de protección.

Conformes a una normativa.



FFP2 con válvula FFP3 de exhalación

No sirven para no contagiar.

Si protegen del contagio a quien la lleva.

Equipo de protección.

Conformes a una normativa.

Recomendaciones - Covid-19



www.prevensal.com

SALIDA DEL CENTRO DE TRABAJO



EVITA AGLOMERACIONES

Sal de forma escalonada.



2 metros

MATÉN LA DISTANCIA

mínima de 2 metros, si no usa mascarilla.



LÁVATE LAS MANOS

al salir de las instalaciones con agua y jabón o gel hidroalcohólico.



EVITA DAR LA MANO

y besar al saludar o despedirte.



EVITA TOCARTE LA CARA

en especial los ojos, la nariz y la boca.



SIGUE LAS INSTRUCCIONES

que te indiquen y respeta la señalización de este centro.

No accedas a este centro si padeces fiebre, tos o dificultad para respirar

Espacios seguros - Covid-19

 **Prevensal**

www.prevensal.com