



# **PROTOCOLO DE ACTUACIÓN ANTE LA REACTIVACIÓN DE LA ACTIVIDAD LABORAL**

**MEDIDAS PREVENTIVAS POR CAUSA DEL COVID-19**

Actualizado a 7 de octubre de 2020

**#ESTE  
VIRUS  
LO  
PARAMOS  
UNIDOS**

<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	<b>2</b>
<b>OBJETIVO</b> .....	<b>2</b>
<b>ACTUACIONES PREVENTIVAS PREVIAS AL ACCESO A CROEM</b> .....	<b>3</b>
Política de autovigilancia y autoaislamiento .....	3
Medidas de protección durante el traslado al lugar de trabajo .....	3
<b>MEDIDAS DE PREVENCIÓN</b> .....	<b>4</b>
Medidas de higiene a seguir en el ámbito laboral .....	5
▪ Recomendaciones para el personal .....	5
▪ Gestión de los residuos en el centro de trabajo.....	6
Distancias de seguridad interpersonal .....	7
Reuniones, eventos y acciones formativas.....	7
Uso de Equipos de protección individual por parte de los trabajadores (Epis).....	9
Coordinación de actividades empresariales.....	9
Trabajadores especialmente sensibles .....	9
Actuación ante la detección de un contagio o presencia de síntomas por COVID-19 en el centro de trabajo. ....	9
<b>RECOMENDACIONES TRAS FINALIZAR LA JORNADA LABORAL</b> .....	<b>10</b>
<b>ANEXO I. Recomendaciones preventivas generales.</b> .....	<b>11</b>

## INTRODUCCIÓN

Con la publicación en el Boletín Oficial de Estado del Real Decreto 463/2020, que declaró el estado de alarma para la gestión de la situación de crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19, como también del Real Decreto-ley 10/2020, que reguló un permiso retribuido recuperable con el fin de reducir la movilidad de la población en el contexto de la lucha contra el COVID-19, quedaron suspendidas y/o modificadas muchas actividades.

**La reanudación de la actividad laboral presencial de forma progresiva** trae consigo la obligación empresarial de garantizar la seguridad y salud en el trabajo ante una situación a la que no nos habíamos enfrentado antes.

Las condiciones de seguridad y salud que se tienen que cumplir en todas las empresas son las derivadas de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales y su normativa de desarrollo. **A esto se suman**, en esta situación de pandemia considerado como un problema de Salud Pública, **las normas dictadas por las autoridades competentes** en los sucesivos protocolos y recomendaciones, especialmente las publicadas por el Ministerio de Sanidad.

En este sentido, tanto el [Procedimiento de actuación para los servicios de prevención de riesgos laborales frente a la exposición al nuevo coronavirus \(SARS-COV-2\)](#), como las [Directrices de buenas prácticas en los centros de trabajo, medidas para la prevención de contagios del COVID-19](#) se establecen como documentos de referencia para la prevención de los contagios en las empresas.

En este escenario resulta imprescindible que CROEM active un protocolo que permita reiniciar la actividad laboral en su sede de **“forma gradual y segura”**, siguiendo siempre las recomendaciones de las autoridades sanitarias y priorizando la salud de su personal.

En la actualización de este protocolo se ha tenido en cuenta la normativa de ámbito nacional y autonómico relativa a las medidas de prevención y contención para afrontar la crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19.

## OBJETIVO

El objetivo de este Protocolo es proporcionar determinadas actuaciones para que la actividad laboral de la confederación se desarrolle en máximas condiciones de seguridad, adoptando para ello las medidas de prevención necesarias que eviten posibles contagios del COVID-19.

**Continuar la actividad laboral con plenas garantías de seguridad se establece como punto esencial de este Protocolo.** Su contenido se ha adaptado a las instrucciones que las autoridades sanitarias están dictaminando en función de la evolución de la pandemia, por lo que es un **documento en constante actualización.**

No obstante, y de conformidad con lo establecido en el Artículo 7 del Real Decreto-ley 21/2020, de 9 de junio, de medidas urgentes de prevención, contención y coordinación para hacer frente a la crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19, la **dirección de CROEM adoptará medidas para la reincorporación progresiva de forma presencial a los puestos de trabajo y la potenciación del uso del teletrabajo cuando por la naturaleza de la actividad laboral sea posible.**

## ACTUACIONES PREVENTIVAS PREVIAS AL ACCESO A CROEM

### Política de autovigilancia y autoaislamiento

Todo el personal de la confederación que pretenda acceder a las instalaciones de CROEM deberá previamente seguir las recomendaciones establecidas por las autoridades sanitarias y laborales derivadas de una posible exposición al COVID-19. En particular cabe recordar que:

- Las autoridades recomiendan que en caso de presentar cualquier [sintomatología](#) (tos, fiebre, dificultad al respirar, etc.) que pudiera estar asociada con el COVID-19 no se debe acudir al trabajo, teniendo que contactar con el teléfono de atención al COVID-19 **900 12 12 12** o con el centro de atención primaria y seguir las instrucciones proporcionadas.
- Igualmente, quien haya estado en contacto estrecho con casos de COVID-19 sin las debidas medidas de prevención deben quedarse en casa ([autoaislamiento](#)) y durante un periodo al menos de 10 días, debiendo realizar una autovigilancia por si aparecen signos de la enfermedad.
- No se debe acudir al puesto de trabajo hasta que se confirme que no hay riesgo para ti o para los demás. Puedes consultar el decálogo de cómo actuar en caso de síntomas [aquí](#).

### Medidas de protección durante el traslado al lugar de trabajo

En todo caso, en la vía pública, en espacios al aire libre y en cualquier espacio cerrado de uso público o que se encuentre abierto al público, **será imprescindible el uso de mascarilla**.

La mascarilla deberá cubrir boca y nariz, abarcando desde el mentón hasta el tabique nasal, de modo que las fosas nasales no queden al descubierto.

**Siempre se respetará la distancia interpersonal de 1,5 metros** en los trayectos de desplazamiento al centro de trabajo, tanto si se realiza andando, en bicicleta, moto o vehículo.

En caso de que el desplazamiento se haga en vehículo, en la medida de lo posible se usará vehículo propio extremando las medidas de higiene, o medios de transporte seguros desde el punto de vista de prevención del contagio de COVID-19, es decir que permitan mantener la distancia de seguridad interpersonal, evitando los desplazamientos en medios de transporte que supongan la agrupación de personas.

Si no hubiese otra opción y se utiliza el transporte público, se **usará una mascarilla higiénica cubriendo nariz y boca**, intentando tocar el mínimo de superficies posibles y sin tocarse la cara.

En los viajes en autobús, la ocupación está limitada al 50% de las plazas sentadas, procurando cuando la ocupación lo permita la máxima separación entre usuarios.

Si hay pasajeros que conviven y viajan juntos podrán sentarse juntos, pero mantendrán asientos vacíos con el resto de los pasajeros. En los transportes públicos en los que existan plataformas habilitadas para viajar de pie, se limita a dos viajeros por cada metro cuadrado en dichas plataformas.

Siempre que en un vehículo viaje una persona que no conviva en el mismo domicilio que los restantes pasajeros será obligatorio el uso de mascarilla para todos ellos.

Se atenderá siempre a las medidas sanitarias que puedan acordarse para reducir el riesgo de contagio del Covid-19, evitando en cualquier caso las aglomeraciones y respetándose las medidas adoptadas sobre el volumen de ocupación de vehículos.

## **MEDIDAS DE PREVENCIÓN**

### **Control preventivo de acceso a las instalaciones**

**SE LLEVA A CABO UN REGISTRO DIARIO** en el que se anota, nombre, DNI, teléfono de contacto, fecha de entrada y salida, lugar de realización de la actividad (indicando planta, ala y despacho), para saber en todo momento que trabajadores se encuentran en las instalaciones.

Antes de acceder a las diferentes plantas de la sede de CROEM, los trabajadores de CROEM como el personal laboral de las asociaciones y empresas que desarrollan su actividad en la sede de la confederación, son sometidos a un **CONTROL PREVIO SANITARIO**, consistente en la toma de temperatura y en la entrega por parte del trabajador de una **DECLARACIÓN SOBRE LA AUSENCIA DE SÍNTOMAS** del coronavirus.

La toma de temperatura se realiza manteniendo las distancias de seguridad y sin registrar los datos (cumpliendo con la LOPD). Si esta temperatura fuese superior a 37,5°, **no se permitirá el acceso al lugar de trabajo** y se procederá al aislamiento temporal de la persona. Asimismo, se le proporcionará una mascarilla y deberá contactar con el teléfono de atención al COVID-19 **900 12 12 12** o con su centro de atención primaria para seguir las instrucciones que le sean proporcionadas.

El rechazo de acceso al lugar de trabajo será registrado por CROEM y comunicado al trabajador, notificándose de inmediato al Servicio de Prevención de Riesgos Laborales de la confederación, ya que será su **área sanitaria la encargada de establecer los mecanismos para la investigación y seguimiento de los contactos estrechos en el ámbito de sus competencias**, de forma coordinada con las autoridades de salud pública.

En el acceso a las instalaciones y en las zonas comunes se han colocado mecanismos para la desinfección de manos mediante soportes para dispensadores de gel hidroalcohólico y pañuelos desechables.

Las acciones de control preventivo (control previo sanitario y declaración sobre la ausencia de síntomas) **son obligatorias para todas las personas ajenas a la confederación** que tengan que acceder a las instalaciones.

## **Medidas de higiene a seguir en el ámbito laboral**

En CROEM se asegura la limpieza diaria y la higienización periódica de las instalaciones, los ambientes, los puestos de trabajo y las zonas comunes y de descanso.

- **Se ha reforzado la limpieza en superficies y espacios comunes** haciendo hincapié en las barras antipánico, pomos, botoneras de ascensor, auriculares de teléfono, teclado, descarga automática del sanitario, según lo establecido en las medidas de limpieza del entorno de trabajo establecidas en el ["Plan de Contingencia y refuerzo de limpieza frente al COVID-19"](#) proporcionado por Limcamar, empresa que presta el servicio de limpieza en las instalaciones de CROEM.
- **Se ha reforzado la limpieza de los filtros de aire**, aumentando en la medida de lo posible el caudal de ventilación de los sistemas de climatización con objeto de renovar el aire de forma más habitual, siguiendo lo establecido en las ["Recomendaciones de operación y mantenimiento de los sistemas de climatización y ventilación en edificios para prevenir la propagación del Coronavirus SARS-CoV-2"](#).
- **El personal dispone de los productos de higiene necesarios** para poder seguir las recomendaciones individuales de [higiene personal y respiratoria](#) en todos los ámbitos de trabajo manteniendo un aprovisionamiento adecuado de jabón, solución hidroalcohólica y pañuelos desechables.

### Recomendaciones para el personal

- Será imprescindible el uso de la mascarilla en las instalaciones de CROEM, la mascarilla deberá cubrir boca y nariz, abarcando desde el mentón hasta el tabique nasal, de modo que las fosas nasales no queden al descubierto, a excepción de los siguientes supuestos:
  - Personas que presenten algún tipo de enfermedad o dificultad respiratoria que pueda verse agravada por el uso de la mascarilla.
  - Personas que, por su situación de discapacidad o dependencia, no dispongan de autonomía para quitarse la mascarilla.
  - Personas que presenten alteraciones de conducta que hagan inviable su utilización.
  - Supuestos de fuerza mayor o situación de necesidad.

En los supuestos en los que se excepciona la obligatoriedad del uso de mascarillas, se recomienda la utilización de otros medios de protección o barrera y en especial, el uso de pantallas faciales.

- Antes de incorporarse al puesto de trabajo hay que [lavarse las manos](#) (sin anillos, pulseras, relojes, etc) de acuerdo con las recomendaciones elaboradas por el Ministerio de Sanidad y desinfectar el teclado, ratón, auricular del teléfono o similares con material desechable.
- Previo al inicio de la actividad hay que ventilar el despacho durante un mínimo de 15 minutos.
- Se debe mantener la distancia interpersonal establecida en 1,5 metros.
- Se evitará el saludo con contacto físico, incluido el dar la mano.

- No se debe utilizar equipos y dispositivos de otros trabajadores. En caso de que sea necesario, aumenta las medidas de precaución y, si puedes, desinfectalos antes de usarlo. Si no es posible, lávate las manos inmediatamente después de haberlos usado.
- Lávate frecuentemente las manos con agua y jabón, o con una solución hidroalcohólica. Es especialmente importante lavarse después de toser o estornudar o después de tocar superficies potencialmente contaminadas. Trata de que cada lavado dure al menos 40 segundos.
- **Etiqueta Respiratoria:** Cubrir la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser y estornudar, y deséchalo a continuación a un cubo de basura que cuente con cierre. Si no se dispone de pañuelos emplear la parte interna del codo para no contaminar las manos. Evita tocarte los ojos, la nariz o la boca. Practicar buenos hábitos de higiene respiratoria.
- Facilita el trabajo al personal de limpieza cuando abandones tu puesto, despejando lo máximo posible.
- Tira cualquier desecho de higiene personal -especialmente, los pañuelos desechables- de forma inmediata a las papeleras o contenedores habilitados.
- Una vez finalice la jornada de trabajo se lavarán nuevamente las manos con agua y jabón o gel hidroalcohólico, antes de salir de las instalaciones de CROEM.

**En caso de que se detecte algún trabajador sintomático o afectado por el Covid19** bien a la entrada, salida o durante la presencia en el centro de trabajo, se procederá de inmediato a higienizar la zona de trabajo, herramientas, zonas de descanso, aseos, zonas comunes y cualquier otra que hubiera podido utilizar.

## Gestión de los residuos en el centro de trabajo

**La gestión de los residuos ordinarios continuará realizándose del modo habitual**, respetando si los hubiera los protocolos de separación de residuos.

Los pañuelos desechables que el personal emplee para el secado de manos o para el cumplimiento de la “etiqueta respiratoria” serán desechados en papeleras o contenedores protegidos con tapa y accionados por pedal.

Si fuese necesario el uso de material de higiene personal (mascarillas, guantes de látex, etc.) se depositará en la fracción resto (agrupación de residuos de origen doméstico que se obtiene una vez efectuadas las recogidas separadas).

En caso de que un trabajador presente síntomas mientras se encuentre en su puesto de trabajo, se aislará el contenedor donde haya depositado pañuelos u otros productos usados. Esa bolsa de basura será extraída y colocada en una segunda bolsa de basura, con cierre, para su depósito en la fracción resto.

Si se confirmara el contagio, se procederá según lo establecido en las [“Instrucciones sobre Gestión de Residuos en la situación de crisis sanitaria ocasionada por el Covid-19”](#).

## **Distancias de seguridad interpersonal**

En todas las actividades llevadas a cabo dentro de las instalaciones de CROEM se respetará la **distancia mínima de seguridad interpersonal que se establece en 1,5 metros.**

Se han señalado los **flujos de entrada y salida** a las instalaciones, estableciendo un uso diferenciado de puertas, evitando en la medida de lo posible la manipulación de los mecanismos manuales de apertura de las mismas. Se promueve el uso de las escaleras, limitando el uso de ascensores en sentido ascendente y de forma individual.

En el interior de las instalaciones se han instalado **dispositivos de señalización** para garantizar la distancia de seguridad entre personas, fundamentalmente en las zonas comunes y en las escaleras.

**Las zonas de trabajo se han adaptado** para que el personal pueda mantener la distancia interpersonal de 1,5 metros durante la permanencia en la sede, colocándose mamparas de protección o separaciones físicas en casos dónde no es posible garantizar dicha distancia.

**El aforo máximo en las zonas comunes de la confederación**, (hall, vestíbulo de ascensores, aseos, zonas de descanso, etc.,) **está condicionado al cumplimiento de la distancia interpersonal de 1,5 metros y a lo establecido en la normativa correspondiente** evitando en cualquier caso aglomeraciones de personal.

## **Reuniones, eventos y acciones formativas**

**El uso de mascarilla será obligatorio en todos los espacios cerrados de uso público o que se encuentren abiertos al público en la sede de la confederación como son las salas de reuniones, de eventos o aulas formativas.**

Se exceptúa dicha obligación en los siguientes casos:

- Personas que presenten algún tipo de enfermedad o dificultad respiratoria que pueda verse agravada por el uso de la mascarilla.
- Personas que, por su situación de discapacidad o dependencia, no dispongan de autonomía para quitarse la mascarilla.
- Personas que presenten alteraciones de conducta que hagan inviable su utilización.
- Supuestos de fuerza mayor o situación de necesidad.

En los supuestos anteriores, CROEM tendrá presente la utilización de otros medios de protección colectiva que garanticen la seguridad frente a posibles contagios por coronavirus.

Todas las medidas contempladas en este apartado deberán ser respetadas por usuarios y asistentes que participen en reuniones, eventos o actividades formativas, siendo responsabilidad de los organizadores o promotores de éstas asegurar el cumplimiento de las mismas.



## Reuniones y eventos

Se evitarán las reuniones presenciales en la medida de lo posible priorizando la conexión en remoto. En los casos en los que fuera imprescindible el contacto interpersonal, deberá comunicarse previamente a la dirección de CROEM para su correspondiente autorización, también en relación a las reuniones que se mantengan fuera del edificio de la confederación.

Todos los usuarios de las salas de reuniones serán previamente informados sobre las medidas higiénicas y organizativas adoptadas para el uso de las mismas a través del documento “Medidas Preventivas frente al Covid-19. Salas de Reuniones CROEM”.

Los aforos máximos permitidos una vez aplicadas las reglas generales de organización se indican a la entrada de cada espacio, siendo los siguientes:

- **Salón de Actos:** 36 personas incluidos ponentes.
- **Salón Sótano:** 21 personas incluidos ponentes.
- **Sala Sótano:** 16 personas.
- **Sala de Juntas:** 13 personas.

**(En caso de convocatoria a medios de comunicación, se tendrán en cuenta los aforos máximos permitidos, no pudiendo superarse bajo ningún concepto)**

El establecimiento del aforo máximo permitido se ha condicionado al cumplimiento de la distancia mínima interpersonal de 1,5 metros además de lo establecido en la normativa regional de referencia, no siendo exigible en el caso de personas con vínculo.

Se han adoptado las medidas organizativas necesarias para evitar aglomeraciones tanto en la entrada como en la salida, estableciéndose un uso diferenciado de las mismas y se ha organizado la circulación de personas mediante la señalización adecuada.

Se deberá evitar la manipulación de los mecanismos manuales de apertura de puertas.

Los participantes o asistentes a cualquier actividad permanecerán sentados durante todo el desarrollo de la misma.

Se ha señalizado adecuadamente la ubicación de asientos habilitados para su uso al objeto de garantizar el mantenimiento de la distancia interpersonal de seguridad de 1,5 metros.

Se evitará, en la medida de lo posible, el paso de personas entre filas que suponga no respetar la distancia de seguridad.

Será obligatorio el control de la identificación de todos los asistentes por parte de los organizadores de cualquier acto que implique el uso de las salas mencionadas anteriormente.

## Acciones Formativas

Todas las actividades de formación que se lleven a cabo en las aulas formativas de CROEM, se regirán por lo establecido en las medidas organizativas y de prevención generales adoptadas por la confederación al objeto de garantizar su desarrollo con las máximas condiciones de seguridad para evitar posibles contagios frente al COVID-19.

Entre las medidas referidas anteriormente se encuentran entre otras:

- Uso obligatorio de mascarilla durante todo el periodo formativo.
- Lavado frecuente de manos o desinfección con gel hidroalcohólico.
- Mantenimiento de la distancia interpersonal de 1,5 metros.
- Cumplimiento de aforos máximos permitidos indicados a la entrada de las aulas.
- Mantener ventiladas las aulas en todo momento.

En relación a las acciones formativas externas de carácter presencial que pretendan desarrollar los trabajadores de la confederación, deberán ponerlo en conocimiento de la dirección para su autorización previa.

### Uso de Equipos de protección individual por parte de los trabajadores (Epis)

Del resultado de la evaluación del riesgo de exposición, según lo establecido en el Procedimiento de Actuación de los Servicios de Prevención de Riesgos Laborales frente a la exposición al Coronavirus (SARS-COV2), el personal de la confederación **no requiere el uso de Equipos de protección individual (Epis) durante la jornada laboral.**

### Coordinación de actividades empresariales

Como consecuencia de que en la sede de la confederación prestan sus servicios trabajadores de otras empresas, como por ejemplo de limpieza, mantenimientos, etc., se ha tenido en cuenta la correspondiente coordinación de actividades empresariales en cuanto a la aplicación de medidas preventivas derivadas de la exposición al coronavirus SARS-Co-V-2, de acuerdo con el art. 24 de la Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos laborales y Real Decreto 171/2004 de 30 de enero.

### Trabajadores especialmente sensibles

CROEM ha evaluado la presencia de personal trabajador especialmente sensible en relación a la infección de coronavirus SARS-CoV-2, realizando el área sanitaria de su servicio de prevención el correspondiente informe en el que se indica si los trabajadores valorados precisan de adaptación o cambio de puesto de trabajo, si requieren algún EPI para el desempeño de sus tareas o si es necesario tramitar una IT como trabajador especialmente sensible.

### Actuación ante la detección de un contagio o presencia de síntomas por COVID-19 en el centro de trabajo.

En caso de que una persona manifieste síntomas en las instalaciones de CROEM, se le proporcionará una mascarilla quirúrgica para que se la coloque y se le retirará de su actividad profesional, debiendo permanecer aislada en su domicilio.

Deberá contactar con el teléfono de atención al COVID-19 de la Región de Murcia **900 12 12 12** o con su centro de atención primaria, y deberá seguir las instrucciones que le sean proporcionadas.

CROEM notificará esta situación de inmediato al Servicio de Prevención de Riesgos Laborales, ya que será su servicio sanitario el encargado de establecer los mecanismos para la investigación y seguimiento de los contactos estrechos en el ámbito de sus competencias, de forma coordinada con las autoridades de salud pública.

## **RECOMENDACIONES TRAS FINALIZAR LA JORNADA LABORAL**

Al regresar a sus domicilios el personal de la confederación deberá cuidar las distancias y medidas de higiene en el hogar, máxime si se convive con personas de grupos de riesgo.

Al llegar casa, es recomendable quitarse los zapatos y dejarlos cerca de la puerta, lavarse las manos con agua y jabón y limpiar los objetos que hayas usado fuera con pañuelos desechables y solución alcohólica o agua y jabón. No se sacudirá la ropa y cuando se lave se hará con agua caliente si es posible.

En el **Anexo I** se incluye información con recomendaciones preventivas generales.

## Anexo I. Recomendaciones preventivas generales.

¿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. Consulta su obligatoriedad en la normativa de tu Comunidad Autónoma.
	Limpia con regularidad las superficies que más se tocan		Usa pañuelos desechables para eliminar secreciones respiratorias y tíralos tras su uso
	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
	Prioriza los espacios al aire libre en lugar de los espacios cerrados		Ventila de forma frecuente los espacios cerrados

05 octubre 2020  
Consulta fuentes oficiales para informarte:  
[www.mscbs.gob.es](http://www.mscbs.gob.es)  
[@sanidadgob](https://twitter.com/sanidadgob)

**ESTE VIRUS LO PARAMOS UNIDOS**

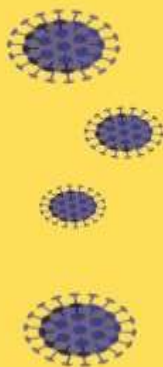


# LAVARSE LAS MANOS

PARA PROTEGERSE Y  
PROTEGER A LOS DEMÁS

## ¿POR QUÉ?

La correcta higiene de manos es una medida esencial para la prevención de todas las infecciones, también las provocadas por el nuevo coronavirus



## ¿CUÁNDO DEBO LAVÁRMELAS?



Tras estornudar, toser o sonarse la nariz



Después del contacto con alguien que estornuda o tose



Después de usar el baño, el transporte público o tocar superficies sucias



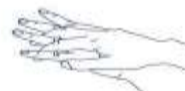
Antes de comer



Mójate las manos con agua y aplica suficiente jabón



Frótate las palmas de las manos entre sí



Frótate la palma de una mano contra el dorso de la otra entrelazando dedos



Frótate las palmas de las manos entre sí con los dedos entrelazados



Frótate el dorso de los dedos de una mano con la palma de la otra



Con un movimiento de rotación, frótate el pulgar atrapándolo con la palma de la otra mano



Frótate los dedos de una mano con la palma de la otra con movimientos de rotación



Enjuágate las manos con agua



Sécate las manos con una toalla de un solo uso



40-60"



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE SANIDAD

# ¿CÓMO DEBO LAVARME LAS MANOS?



40-60"



[www.mscbs.gob.es](http://www.mscbs.gob.es)

## Uso correcto de mascarillas



Realiza un uso correcto de mascarillas siempre asociado a las medidas de prevención y a las medidas para reducir la transmisión comunitaria:



Si tienes síntomas, quédate en casa y aíslate en tu habitación.



Mantén al menos 1,5 metros de distancia entre personas.



Lávate las manos frecuentemente y meticulosamente.



Evita tocarse ojos, nariz y boca.



Cubre boca y nariz con el codo flexionado al toser o estornudar.



Usa papeles desechables.



Haz un uso correcto para no generar más riesgo:

- 1. **Lávate las manos antes** de ponerla.
- 2. Durante todo el tiempo la mascarilla debe  **cubrir la boca, nariz y barbilla**. Es importante que se ajuste a tu cara.
- 3. **Evita tocar la mascarilla** mientras la llevas puesta.
- 4. 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.
- 5. **Para quitarte la mascarilla, hazlo por la parte de atrás**, sin tocar la parte frontal, deséchala en un cubo cerrado y lávate las manos.
- 6. Las mascarillas reutilizables se deben lavar conforme a las **instrucciones del fabricante**.

Consulta fuentes oficiales para información  
www.insst.gob.es  
@insstgob



## ¿QUÉ ES QUÉ?



	Mascarilla con filtro de partículas	Mascarilla autotestante o media máscara filtrante contra partículas	Mascarilla quirúrgica	Mascarilla dual	Mascarilla higiénica
<b>Uso previsto:</b>	PROTECCIÓN DE LA INHALACIÓN DE PARTÍCULAS SUSPENDIDAS EN EL AEREALES EN LA LUVA PULV. (EN LA LUVA PULV.)	PROTECCIÓN DE LA INHALACIÓN DE PARTÍCULAS SUSPENDIDAS EN EL AEREALES EN LA LUVA PULV. (EN LA LUVA PULV.)	EVITAR LA TRANSMISIÓN DE AGENTES INFECCIOSOS, PREVENIR EL CONTACTO CON LA PIEL Y LA PIEL DEL CABELLO.	MASCARILLA QUIRÚRGICA + AUTOTESTANTE CONTRA PARTÍCULAS	NO ESTÁ DISEÑADO PARA PROTECCIÓN DE RIESGO BIOLÓGICO. NO SE RECOMIENDA PARA SITUACIONES QUE REQUIERAN PROTECCIÓN A ALTO NIVEL BIOLÓGICO.
<b>Certificación:</b>	CONFORME REGLAMENTO (CE) 2016/1875 DEL COMITÉ EUROPEO DE NORMALIZACIÓN (CEN)	CONFORME REGLAMENTO (CE) 2016/1875 DEL COMITÉ EUROPEO DE NORMALIZACIÓN (CEN)	CONFORME DIRECTIVA RELEVANTE, REGLAMENTO DE LOS PRODUCTOS TEXTILES Y DE LOS PRODUCTOS DE PLÁSTICO	CONFORME A NORMA UNE EN 149:2011 (A1)	NO APLICABLE
<b>Normas armonizadas:</b>	EN 137:2018 (MASCARILLA) EN 137:2012 Y EN 149:2011 (A1) (EN LA LUVA PULV.)	EN 137:2018 (A1)	EN 14969:2019 (A1) (EN LA LUVA PULV.)	EN 14969:2019 (A1) (EN LA LUVA PULV.) EN 149:2011 (A1)	NO APLICABLE
<b>Ajuste facial:</b>	TIPO FACIAL: QUIRÚRGICA. TIPO DE AJUSTE: SIN AJUSTE.	TIPO FACIAL: QUIRÚRGICA. TIPO DE AJUSTE: SIN AJUSTE.	TIPO FACIAL: NO QUIRÚRGICA. TIPO DE AJUSTE: SIN AJUSTE.	TIPO FACIAL: QUIRÚRGICA. TIPO DE AJUSTE: SIN AJUSTE.	TIPO FACIAL: NO QUIRÚRGICA.
<b>Tipos/Clasificación:</b>	MASCARILLA DE ALTO NIVEL DE PROTECCIÓN (EN LA LUVA PULV.)	EN LA LUVA PULV. (EN LA LUVA PULV.)	EN LA LUVA PULV. (EN LA LUVA PULV.)	EN LA LUVA PULV. (EN LA LUVA PULV.)	NO APLICABLE
<b>Limitaciones de uso:</b>	NO SE RECOMIENDA PARA PROTECCIÓN DE RIESGO BIOLÓGICO. NO SE RECOMIENDA PARA SITUACIONES QUE REQUIERAN PROTECCIÓN A ALTO NIVEL BIOLÓGICO.	NO SE RECOMIENDA PARA PROTECCIÓN DE RIESGO BIOLÓGICO. NO SE RECOMIENDA PARA SITUACIONES QUE REQUIERAN PROTECCIÓN A ALTO NIVEL BIOLÓGICO.	NO SE RECOMIENDA PARA PROTECCIÓN DE RIESGO BIOLÓGICO. NO SE RECOMIENDA PARA SITUACIONES QUE REQUIERAN PROTECCIÓN A ALTO NIVEL BIOLÓGICO.	NO SE RECOMIENDA PARA PROTECCIÓN DE RIESGO BIOLÓGICO. NO SE RECOMIENDA PARA SITUACIONES QUE REQUIERAN PROTECCIÓN A ALTO NIVEL BIOLÓGICO.	NO SE RECOMIENDA PARA PROTECCIÓN DE RIESGO BIOLÓGICO. NO SE RECOMIENDA PARA SITUACIONES QUE REQUIERAN PROTECCIÓN A ALTO NIVEL BIOLÓGICO.
<b>Posibilidad de limpieza y desinfección:</b>	MASCARILLA DE ALTO NIVEL DE PROTECCIÓN (EN LA LUVA PULV.)	NO SE RECOMIENDA PARA PROTECCIÓN DE RIESGO BIOLÓGICO. NO SE RECOMIENDA PARA SITUACIONES QUE REQUIERAN PROTECCIÓN A ALTO NIVEL BIOLÓGICO.	NO	NO APLICABLE	NO

## ¿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](http://www.mscbs.gob.es)

@sanidadgob

#ESTE  
VIRUS  
LO  
PARAMOS  
UNIDOS





## Recomendaciones higiénicas al llegar 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 **1,5 m**
- **Utiliza mascarilla**. Consulta su obligatoriedad en la normativa de tu Comunidad Autónoma.
- Si usas coche, límpialo frecuentemente, sobre todo las superficies que más se tocan



### Al llegar a casa

- Quitate los **zapatos** y déjalos cerca de la puerta
- **Lávate las manos** con agua y jabón
- Deja los **objetos que no necesites** en casa (llaves o cartera) cerca de la puerta
- Limpia los **otros objetos que hayas usado fuera** (móvil o gafas), usa pañuelos desechables y solución alcohólica, o agua y jabón
- **No sacudas la ropa** y cuando la laves, hazlo con agua caliente si es posible



07 agosto 2020

Consulta fuentes oficiales para informarte

[www.mscbs.gob.es](http://www.mscbs.gob.es)

@sanidadgob

ESTE  
VERANO  
LO  
PARAMOS  
UNIDOS



## ¿Qué hacer con la limpieza de superficies?



Algunos científicos han publicado el **tiempo de supervivencia** del virus. Los **experimentos científicos** se realizan en condiciones **muy controladas** de temperatura y humedad. Por ello, no necesariamente son aplicables directamente a nuestras condiciones en el día a día.

Por eso, más allá del tiempo de supervivencia, lo que debe importarnos más es:



- \* **Cómo prevenirlo:** [Ver recomendaciones de cómo protegerte.](#)
- \* **Cómo eliminarlo:** [Ver recomendaciones de limpieza de la vivienda.](#)

Si el virus se ha depositado sobre tu ropa, o sobre tu móvil, o quizás sobre tu coche, o tus zapatos, en tus manos, etc., **una limpieza frecuente asegurará su eliminación.**

Sigue estas [recomendaciones de limpieza al llegar a casa](#)



10 abril 2020

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

#ESTE  
VIRUS  
LO  
PARAMOS  
UNIDOS



## ¿Cómo hacer las compras?



Quando vayas a hacer las compras, toma unas sencillas precauciones:



Pueden ir quienes no presenten síntomas de COVID-19, ni estén en aislamiento por COVID-19, ni estén en cuarentena



Mantén una distancia mínima de 1,5 metros y evita las aglomeraciones



Utiliza guantes de usar y tirar para elegir fruta y verdura, como venías haciendo hasta ahora



No te toques la cara y lávate las manos cuando vuelvas a casa



Pregunta en tu vecindario si alguien necesita ayuda para la compra. Puedes acercarle la compra a su puerta, manteniendo una distancia mínima de 1,5 metros



¡Actúa siempre con empatía y respeto hacia los demás!



25 septiembre 2020

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

¡ESTE  
VERÁN  
LO  
PARAMOS  
UNIDOS



**Lo paramos** si no te confías. **Lo paramos** si te mentalizas de que no va a ser fácil. **Lo paramos** cada vez que te lavas las manos. **Lo paramos** cuando te reúnes por videoconferencia. **Lo paramos** si te quedas en casa. **Lo paramos** si viajas solo cuando es imprescindible. **Lo paramos** si evitas lugares concurridos. **Lo paramos** cuando no compartes información falsa. **Lo paramos** si ayudas y haces caso a nuestros profesionales sanitarios. **Lo paramos** cuando confías en que vamos a superar esto.

# #ESTE VIRUS

# LO PARAMOS UNIDOS

**DETENER EL CORONAVIRUS ES RESPONSABILIDAD DE TODOS Y TODAS.  
SI TE PROTEGES TÚ, PROTEGES A LOS DEMÁS.**

[WWW.MSCBS.GOB.ES](http://WWW.MSCBS.GOB.ES)



