

¿CÓMO LIMPIARSE LAS MANOS CON UN DESINFECTANTE ALCOHÓLICO?



Deposite en las manos una cantidad de producto suficiente para la superficie a tratar



Frótese las palmas de las manos entre sí, entrelace los dedos, frotese los dedos de las manos con la palmas, los dedos pulgares, así como las puntas de los dedos



Deje secar durante 20-30 s. y entonces, sus manos son seguras

¿CÓMO LAVARSE LAS MANOS CON AGUA Y JABÓN?



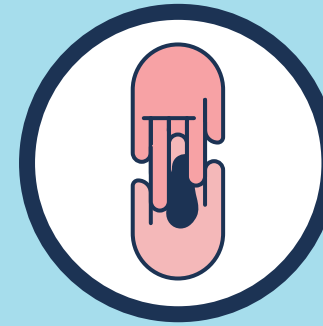
Mójese las manos con agua



Deposite en la palma de la mano jabón para cubrir toda la superficie



Frótese las palmas de las manos entre sí



Frótese las manos con los dedos entrelazados



Frótese con un movimiento de rotación los pulgares de ambas manos



Frótese la punta de los dedos de ambas manos, haciendo un movimiento de rotación



Enjuáguese las manos con agua



Séquelas con una toalla de un solo uso

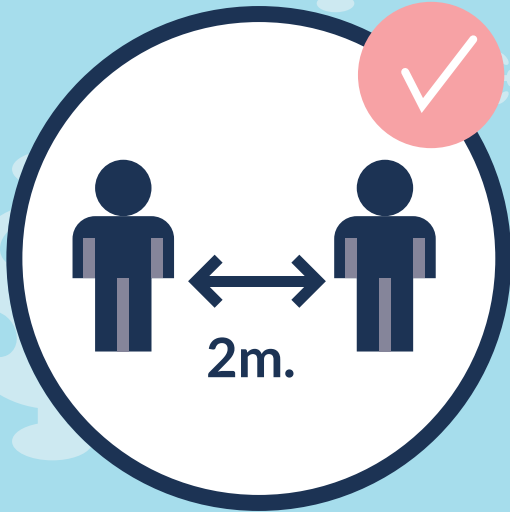


Utilice la toall para cerrar el grifo

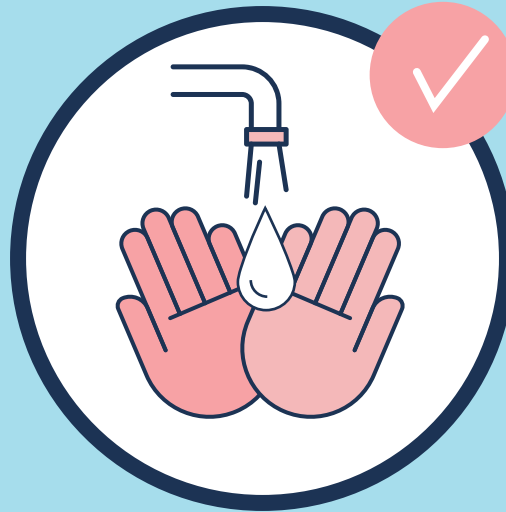


Deje secar durante 40-60 s. y entonces, sus mano son seguras

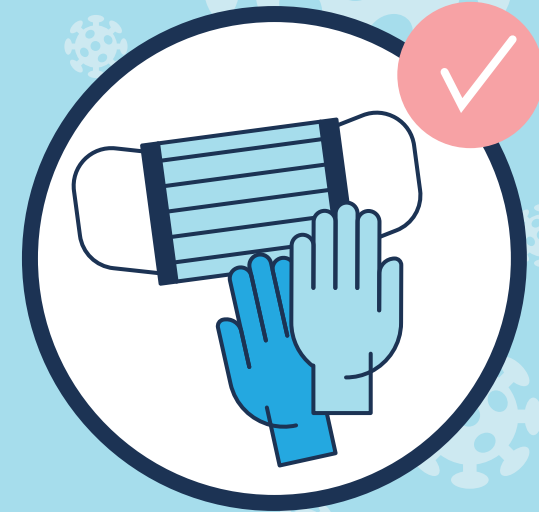
NORMAS DE PROTECCIÓN



Mantener la distancia de seguridad mínima de 2 metros



Realizar higiene de manos frecuentemente



Usar mascarillas y guantes



No tocarse ojos, nariz o boca con las manos

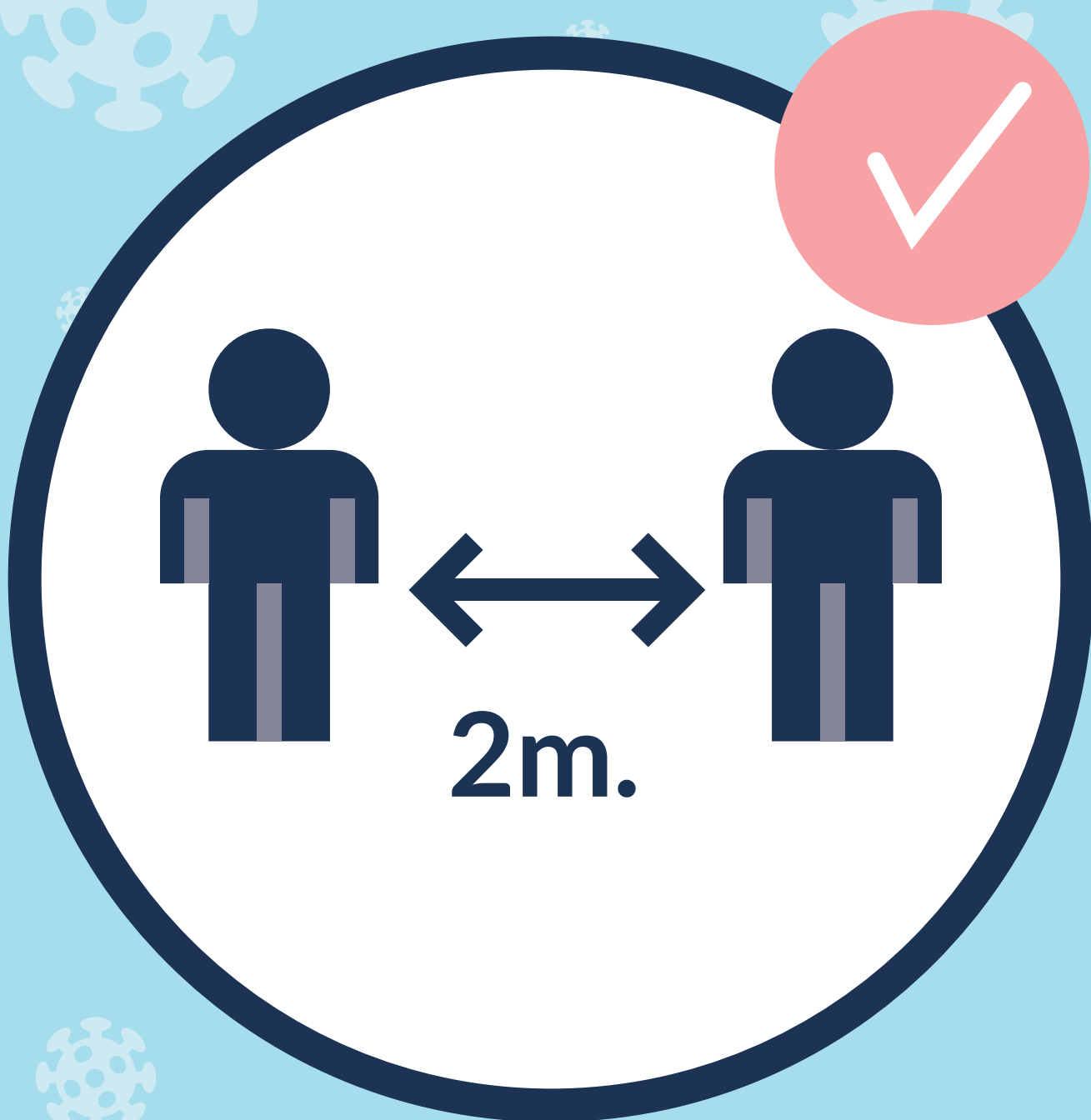


Toser y estornudar con un pañuelo, o en la parte interna del codo



Evitar el saludo con contacto físico

RECOMENDACIONES GENERALES



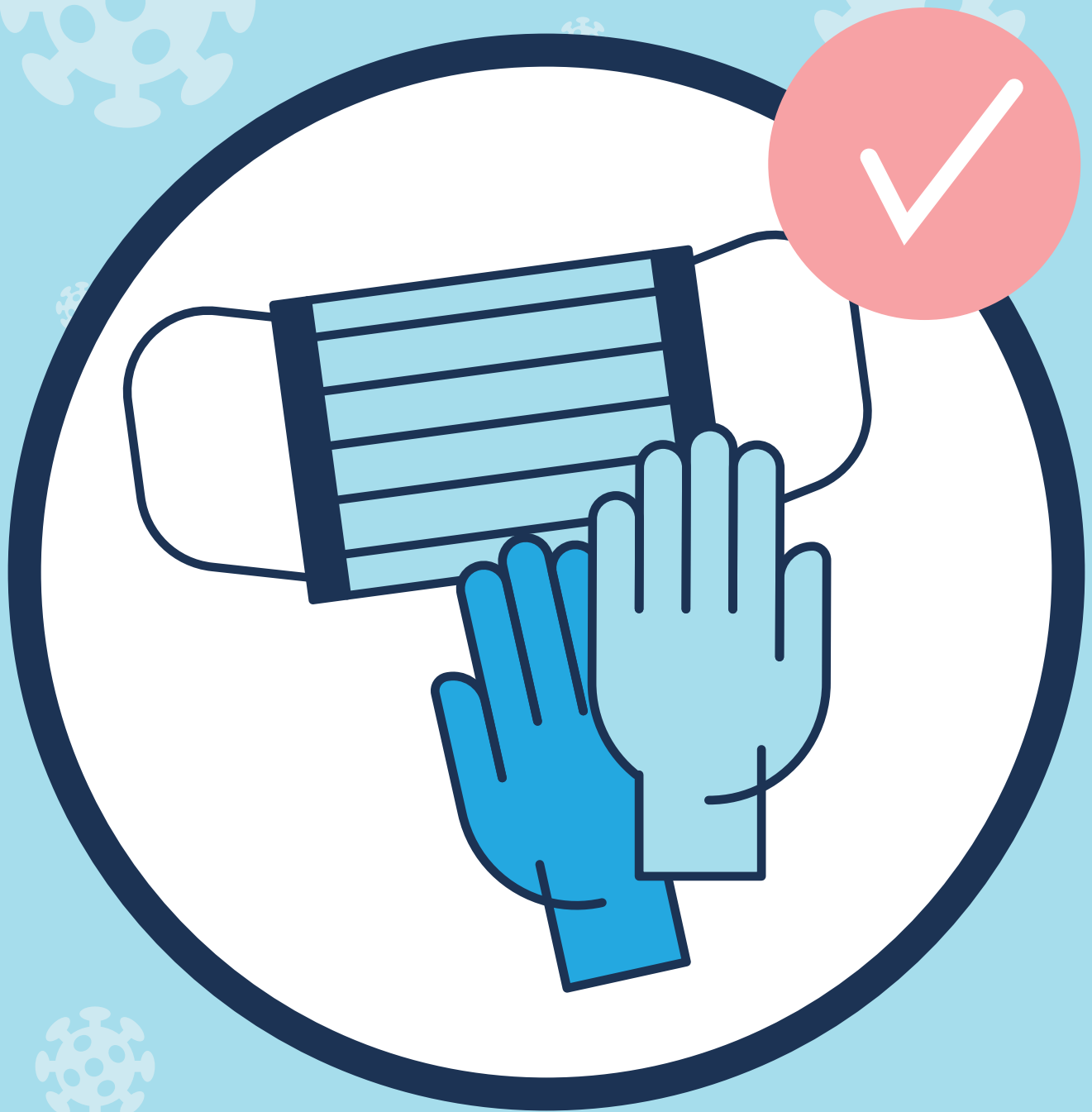
Mantener la distancia de
seguridad de al menos 2 metros

RECOMENDACIONES GENERALES



Realizar higiene de manos
frecuentemente

RECOMENDACIONES GENERALES



Usar mascarillas
y guantes

RECOMENDACIONES GENERALES



No tocarse ojos, nariz o boca
con las manos

RECOMENDACIONES GENERALES



Toser y estornudar con
un pañuelo, o en la
parte interna del codo

NORMAS DE PROTECCIÓN



**Evitar el saludo
con contacto físico**

¿CÓMO USAR LA MASCARILLA?



Lávate las manos durante 40-60 segundos antes de manipularla



Toca solo las gomas de la mascarilla



Póntela sobre nariz y boca



Pellizca la pinza nasal para ajustarla bien a la nariz



Retírala tocando sólo las bandas elásticas



Deposítala en la basura y lávate las manos

¿CÓMO QUITARSE LOS GUANTES?



Pellizcar por el exterior del primer guante



Retirar sin tocar la parte interior del guante



Recoger el primer guante con la otra mano



Retirar el segundo guante introduciendo los dedos por el interior

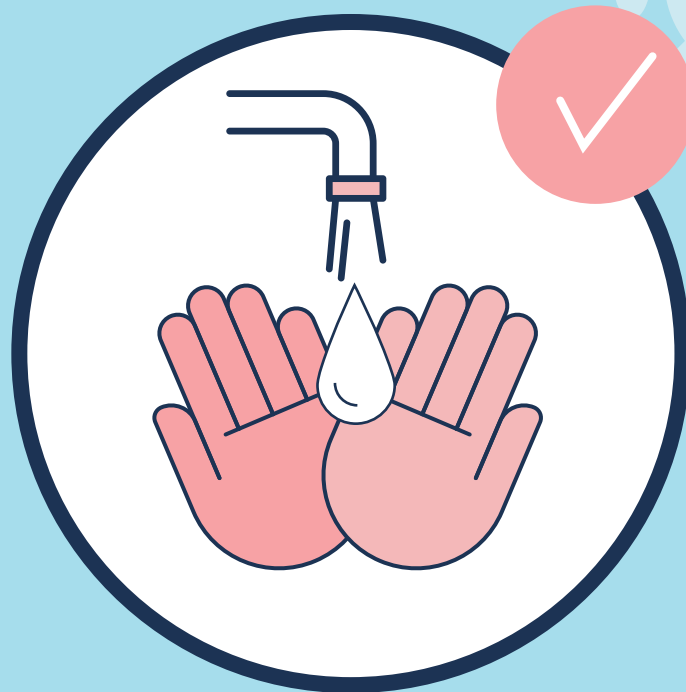


Retirar el guante sin tocar la parte externa del mismo



Retirar los dos guantes en el contenedor adecuado

RECOMENDACIONES GENERALES



Lavarse siempre las manos al tocar
objetos de uso común



Pomos de puerta



Mandos a distancia



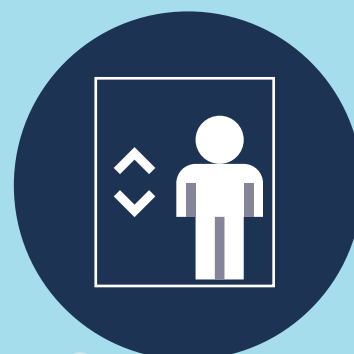
ordenadores



Sistemas de acceso

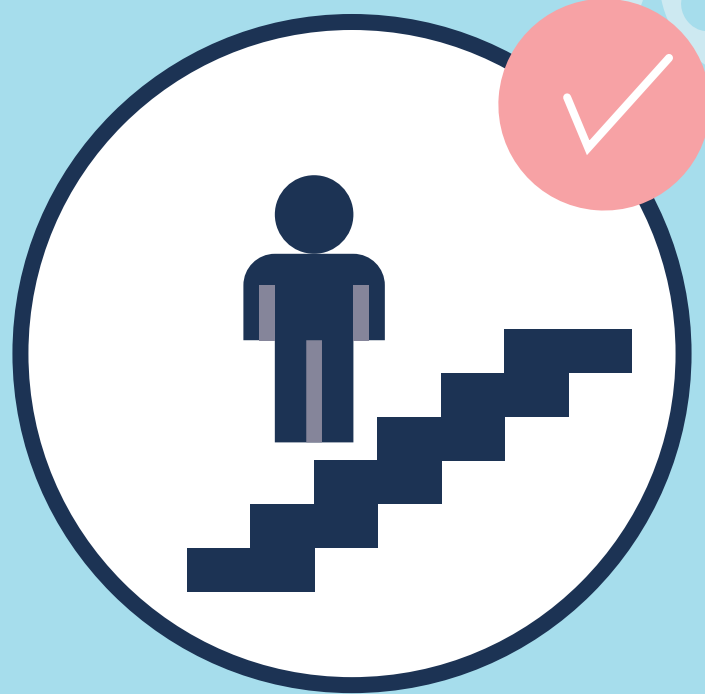


Fotocopiadoras

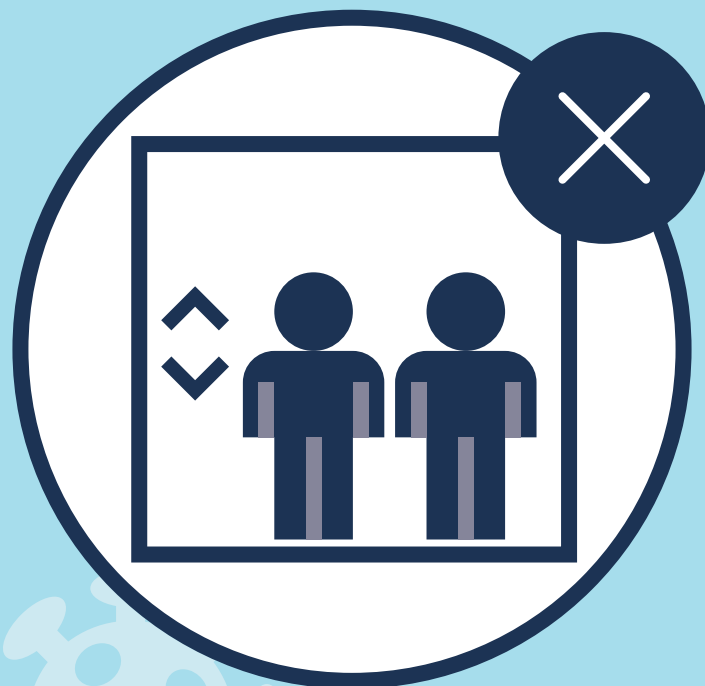


Ascensores

RECOMENDACIONES GENERALES



Usar preferentemente
las escaleras al ascensor



En caso de usar el ascensor no debe
haber más de una persona en la cabina

RECOMENDACIONES GENERALES

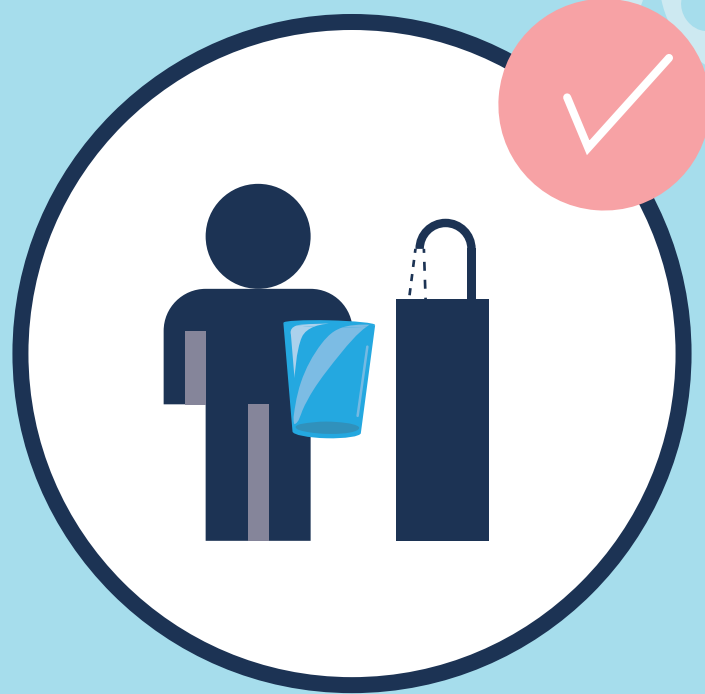


Si la estancia de aseos no es suficientemente amplia para asegurar la distancia social de 2m.



Solo debe haber una persona usando el aseo a la vez

RECOMENDACIONES GENERALES

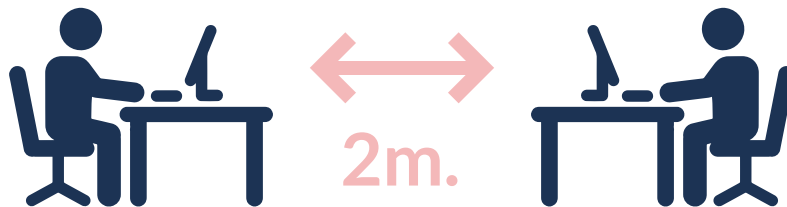


Lavarse bien las manos al manipular fuentes de agua. Usarlas solamente para llenar vasos u otros recipientes



No beber directamente de ellas

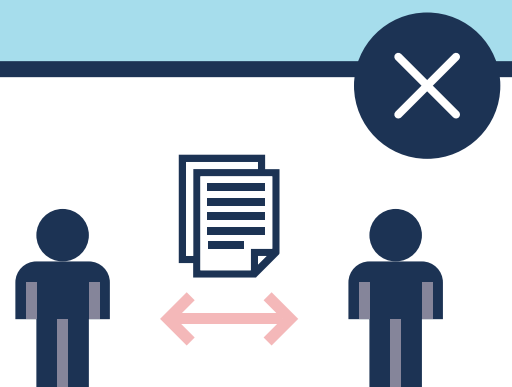
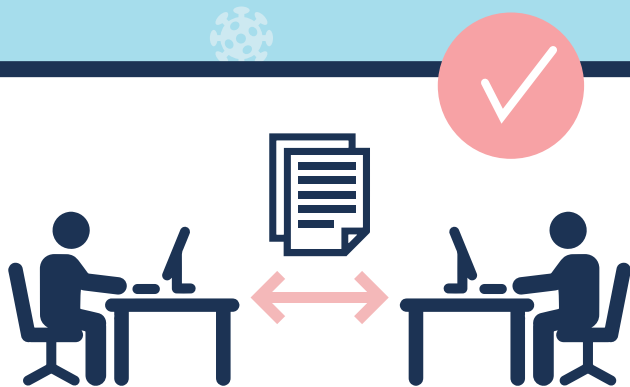
RECOMENDACIONES DE TRABAJO



Debe mantenerse la **distancia social de 2 metros** en los puestos de trabajo. **En los despachos solo debe haber una sola persona** a menos que sean los suficientemente amplios para garantizar la distancia social de 2 m.



Evitar compartir material de oficina (lápices, grapadoras, teléfonos, equipos informáticos, etc) con los compañeros. Cada persona debe usar su propio material.



Evitar en lo posible compartir documentos en papel. Priorizar el trabajo compartiendo los documentos por correo o trabajando en red.