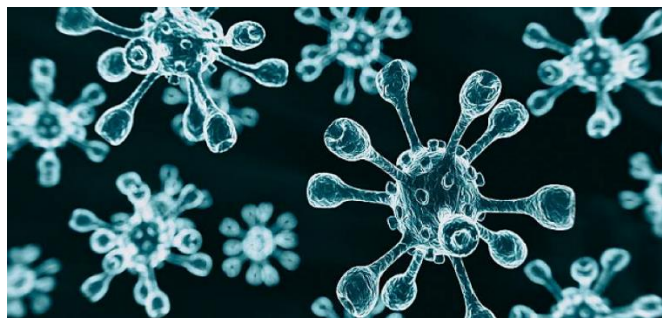


CORONAVIRUS / COVID-19: RECOMENDACIONES DE ACTUACIÓN PARA EMPLEADOS.

- Actuar con serenidad y sin alarmismos innecesarios, pero con aplicación del **PRINCIPIO DE PRUDENCIA**.
- COVID-19 es la enfermedad que genera coronavirus. Por ello **es más indicado hablar de COVID-19 en vez de “coronavirus”**.

¿Como empleado, qué puedo hacer para prevenir?

- **Coronavirus / COVID-19. Conocerlo para protegerse. [+ INFO AQUÍ](#)**
- **Mantenerme informado acerca de las medidas preventivas efectivas.** Hay mucha información disponible. Seguir las indicaciones de fuentes oficiales y/o de confianza. Es especialmente importante saber que debo hacer para:
 - Higiene de manos
 - Higiene general
 - Actuación en caso de presentar síntomas
 - Política de viajes y reuniones
 - Incidir en la higiene (limpieza) de mi puesto de trabajo, instalaciones profesionales (superficies y objetos)
- Mantenerme **actualizado en la información**, cada día hay más datos y recomendaciones nuevas. Estar **atento a las indicaciones que reciba de la dirección de mi empresa**.
- Estar **pendientes diariamente de las recomendaciones oficiales** que lleguen de las autoridades sanitarias nacionales e internacionales. Se trata de un asunto muy dinámico y **lo que vale hoy puede ser modificado mañana**. Los consejos a seguir se actualizan periódicamente.
- **Evitar viajes innecesarios**. Alternativa: teleconferencia.
- **Reducir al mínimo las reuniones** con personal externo llegado de otras empresas o centros de trabajo, si no son imprescindibles. Alternativa: teleconferencia.
- Anular o posponer la **asistencia a ferias, congresos, eventos públicos o similares que no sean imprescindibles**.
- **Valorar conjuntamente con la empresa la posibilidad de hacer teletrabajo** en la medida que la situación lo justifique y mi actividad lo permita. La empresa debe facilitarme los medios para ello.
- **Colaborar en la buena limpieza del puesto de trabajo e instalaciones**, especialmente en lo referido a superficies planas (escritorios, mesas, mostradores, etc.), teléfonos, teclados compartidos, pomos, pasamanos, espacios comunes, vestuarios, office. Avisar si detecta espacios no limpios y colaborar ensuciando lo mínimo.



¿Cuáles son las principales normas de higiene a tener en cuenta?

- **Limpieza de manos.** Hacerlo frecuentemente con agua y jabón.
- **Estornudar.** **Tápate la boca y la nariz.** Cúbrete boca y nariz con el antebrazo (no uses las manos).
- **Evita tocarte la boca, la nariz, y los ojos** con las manos.
- Usa **pañuelos de un solo uso**, desechables.
- Mantener **distancia de seguridad.** **Al menos 1,5 metros** de distancia con personas que puedan estar infectadas de este virus.



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



Lávate las manos frecuentemente



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



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



Si presentas síntomas respiratorios evita el contacto cercano con otras personas

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



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



¿CÓMO DEBO LAVARME LAS MANOS?



www.mscbs.gob.es

¿Cuáles son los síntomas del COVID-19?

- Fiebre (37,3° o más)
- Tos
- Sensación de falta de aire

¿Cuáles son los síntomas del nuevo coronavirus?



Los síntomas más comunes de la nueva enfermedad por coronavirus (COVID-19) son:

Fiebre



Tos



Sensación de falta de aire



El **80%** de los casos presenta **síntomas leves**

Consulta fuentes oficiales para informarte
www.mschs.gob.es
@sanidadgob



¿Qué hago si presento síntomas del COVID-19?

Nuevo coronavirus: qué hacer

Si presentas los siguientes **síntomas**:




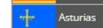












Y

Has estado recientemente en una zona de riesgo
o
has tenido contacto estrecho con una persona que sea un caso probable o confirmado



Quédate en casa y llama al teléfono habilitado en tu Comunidad Autónoma

El 112 es un teléfono de atención de urgencias.
Su buen uso depende de todos

	Andalucía	955 54 50 60
	Aragón	061
	Asturias	112
	Cantabria	112 y 061
	Castilla La Mancha	900 122 112
	Castilla y León	900 222 000
	Cataluña	061
	Ceuta	900 720 692
	C. Madrid	900 102 112
	C. Valenciana	900 300 555
	Extremadura	https://saludextremadura.ses.es/web/ ☞
	Galicia	900 400 116
	Islas Baleares	061
	Canarias	900 11 20 61
	La Rioja	941 29 83 33
	Melilla	http://www.ingesa.mschs.gob.es/quienesSomos/areaSanMelilla.htm ☞
	Murcia	900 12 12 12
	Navarra	948 29 02 90
	País Vasco	900 20 30 50

Consulta fuentes oficiales para informarte
www.mschs.gob.es
@sanidadgob



10 marzo 2020

Consideraciones importantes para tener en cuenta.

- Sentido común y prudencia. Sin alarmismos innecesarios.
- El diálogo con la empresa siempre es la mejor vía para afrontar situaciones complicadas. Comente con su empresa cualquier inquietud que tenga acerca del Coronavirus / COVID-19
- En caso de presentar síntomas de la enfermedad coméntelo con su empresa. Especialmente si ha viajado recientemente a zonas de riesgo (Italia, China, Korea, Japón. Singapur, Irán.... [Ver listado AQUÍ](#)), o si ha estado en contacto últimamente con personas infectadas. En los últimos 15 días.

¿Qué tengo que hacer si he regresado de una zona de riesgo?

- Si usted regresa de una zona de riesgo y tiene buen estado de salud puede llevar una vida normal, en familia, con amigos y, en general, en el ámbito escolar y laboral.
- Vigile su estado de salud durante los 14 días posteriores al regreso del viaje y si durante este periodo desarrollase síntomas compatibles con una infección respiratoria aguda (fiebre, tos y/o sensación de falta de aire):
 - Deberá quedarse en su domicilio o alojamiento y contactar con los servicios de salud telefónicamente llamando al teléfono de información asignado (*). Los servicios sanitarios valorarán su estado de salud y el antecedente de viaje y el posible contacto con casos de coronavirus;
 - Evitar el contacto con otras personas y colocarse una mascarilla si no puede evitar ese contacto;
 - Mantener una buena higiene de manos e higiene respiratoria (mirar medidas preventivas).

Lo mismo se aplica a los contactos estrechos con un caso probable o confirmado. ¿Qué es un contacto estrecho?

- Cualquier persona con la que se hayan tenido relaciones íntimas presentando síntomas.
- Cualquier persona que haya proporcionado curas a un caso probable o confirmado mientras presentaba síntomas: trabajadores sanitarios que no hayan utilizado medidas de protección adecuadas, miembros familiares o personas que hayan tenido otro tipo de contacto similar.
- Cualquier persona que haya estado en el mismo sitio que un caso probable o confirmado mientras presentaba síntomas a una distancia inferior a 2 metros (convivientes, visitas).
- Los pasajeros de un avión situados durante el vuelo en un radio de dos asientos alrededor de un caso probable o confirmado mientras este presentaba síntomas y la tripulación que haya tenido contacto con estos casos.

ENLACES PARA MANTENERSE ACTUALIZADO EN LA INFORMACIÓN:

- [Coronavirus – COVID 19. Conocerlo para protegerse.](#)
- [Ministerio de Sanidad. Gobierno de España.](#)
- [Generalitat de Catalunya. Departament de sanitat.](#)
- [Organización Mundial de la salud. OMS.](#)
- [Antes de viajar.](#)

TELÉFONOS DE INFORMACIÓN CORONAVIRUS X CC.AA.

- Andalucía 955545060
- Aragón 061
- Asturias 112
- Baleares 061
- Canarias 900 112 061
- Cantabria 112 y 061
- Castilla y León 900 222 000
- Castilla-La Mancha 900 122 112
- Catalunya 061 / 900 400 061
- Comunidad Valenciana 900 300 555
- Extremadura 112
- Galicia 900 400 116
- Madrid 900 102 112
- Murcia 900 121 212
- Navarra 948 290 290
- País Vasco 900 203 050
- La Rioja 941 2983 33
- Melilla 112
- Ceuta 900 720 692