

RECOMENDACIONES PARA PREVENIR LA TRANSMISIÓN DEL CORONAVIRUS EN EUSKADI

**EVITA LA TRANSMISIÓN
REDUCE LOS CONTACTOS**

**¿SABES CÓMO Y DÓNDE
UTILIZAR LA MASCARILLA?**

**ACTITUD EN LOS
CENTROS DE TRABAJO**

**¿CÓMO ME PROTEJO EN EL TRANSPORTE PÚBLICO
Y AL HACER LA COMPRA?**



**SI COMIENZAS CON SÍNTOMAS PONTE EN AISLAMIENTO
Y CONTACTA CON TU CENTRO DE SALUD**

EVITA LA TRANSMISIÓN

REDUCE LOS CONTACTOS

1

Lávate las manos

Siempre que toques objetos o superficies de contacto

2

Mantén la distancia de seguridad (2 metros)

Evita contactos y proximidad con quienes no convivas

3

Evita tocar superficies comunes. Si lo haces, lávate las manos

(Pomos, interruptores, dinero, barandillas, botones de ascensor...)

4

Evita lugares públicos cerrados

Si no puedes mantener la distancia de seguridad, usa mascarilla

5

Cuando llegues a casa, limpia lo que pueda estar contaminado

(Compras, llaves, monedas, móvil, gafas, ropa...)

6

Extrema la precaución si eres grupo de riesgo

(embarazadas, mayores, personas con enfermedades crónicas, inmunodeprimidas...)

SI TIENES ESTOS SÍNTOMAS



TOS



DOLOR DE GARGANTA



FIEBRE
+37°



SENSACIÓN DE FALTA DE AIRE



PÉRDIDA DE OLFATO

AISLAMIENTO



PERMANECE EN CASA.

PODRÍAS ESTAR CONTAGIADO



CONTACTA CON TU CENTRO DE SALUD

¿SABES CÓMO Y DÓNDE UTILIZAR LA MASCARILLA?



¿QUIÉN Y DÓNDE?

- Si vas a estar cerca de personas de riesgo
- Si perteneces al colectivo de riesgo
- En lugares cerrados donde no puedas mantener 2 metros de distancia

¿CÓMO?

Lávate las manos antes y después de su uso



Cubre bien la boca, nariz y barbilla, sin espacios entre la cara y la máscara. (no te la pongas al cuello ni en la cabeza)

Quítatela desde la sujeción de las orejas



Cámbiala cuando esté húmeda o se deteriore. Para desechar, en bolsa cerrada para evitar exposición

Guárdala en bolsa cerrada hasta su próximo uso, si es reutilizable



NO TOQUES LA PARTE DELANTERA. SI LO HACES, LÁVATE LAS MANOS

- Los guantes pueden transmitir el virus de igual modo que tus propias manos si no están limpios
- El uso de mascarilla siempre irá acompañado del lavado de manos

ACTITUD EN LOS CENTROS DE TRABAJO

- Ventilar siempre que se pueda
- Reforzar la limpieza
- Mantener la distancia de seguridad
- Lavarse las manos
- Evitar el saludo con contacto físico



SI ERES LA PERSONA EMPLEADORA

- Informa de las medidas de seguridad
- Provee al personal de productos de higiene
- Planifica las tareas para mantener la distancia de seguridad (2 metros). Si no es posible, valora medidas para prevenir la infección (Servicio de Prevención y Salud Laboral)
- Valora organizar la entrada al trabajo de manera escalonada
- Facilita el teletrabajo y reuniones telemáticas
- Si tu establecimiento es abierto al público, respeta aforo y ofrece material de seguridad



SI ERES LA PERSONA EMPLEADA

- Sigue las recomendaciones
- Si el tipo de trabajo no lo requiere no es imprescindible usar mascarilla
- Si usas guantes y mascarilla al finalizar la tarea retíralos siguiendo las indicaciones y lávate las manos
- Si llevas uniforme, antes de salir, quitáelo, mételo en una bolsa, ciérrala y lleva al punto de lavado
- Evita compartir el material. Si lo haces, desinfectálo antes y después y lávate las manos
- Mantén tu zona de trabajo ordenada y libre de objetos para facilitar la limpieza
- Si notas síntomas, no acudas a trabajar, comunícalo a la empresa y contacta con tu centro de salud



SI PERTENECES A GRUPOS DE RIESGO

Personas de riesgo: embarazadas, mayores de 60 años y personas con enfermedades previas (hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares, diabetes, enfermedades pulmonares crónicas, cáncer en tratamiento activo o inmunodepresión)

1. Consulta en la Unidad de Prevención y Salud de tu empresa y en tu centro de salud para la evaluación individual de tu riesgo
2. Si el personal facultativo te aconseja no trabajar, se considerará una situación asimilada a accidente laboral
3. Si mantienes actividad laboral, extrema las medidas de precaución (mascarilla, evita contacto y reuniones...)



CUANDO LLEGUES A TU CASA...

- Quítate los zapatos antes de entrar en casa
- Deja bolso, llaves, cartera, móvil, etc. en un rincón junto a la entrada (caja o similar) y desinféctalos (con un paño con alcohol)
- Lávate las manos
- Lávate la ropa si has estado en lugares cerrados
- Quítate la ropa y no la sacudas
- Tómate la temperatura dos veces al día. Si es mayor de 37° no salgas de casa y contacta con tu centro de salud



Recuerda:

- Si tienes síntomas o has estado con alguien con síntomas, ponte en AISLAMIENTO
- No salgas de casa y contacta con tu centro de salud
- Si te confirman la enfermedad, avisa a tus contactos próximos

¿CÓMO ME PROTEJO EN EL TRANSPORTE PÚBLICO Y AL HACER LA COMPRA?



Si tienes mascarilla,
úsala



Lávate las manos antes
de entrar y salir



Evita tocarle
la cara



Mantén la distancia
de seguridad (2 metros)



Evita tocar barandillas, pasamanos,
pulsadores y superficies comunes.
Si lo haces, lávate las manos.



Intenta evitar
horas punta



No toques
los productos
que no vas a
comprar



Mantén la distancia
de seguridad
(2 metros)



Intenta no ir
en hora punta



Siempre que
sea posible,
paga con
tarjeta



Transporta los
productos en bolsa
cerrada. Límpialos
antes de guardarlos
en casa



¡ATENCIÓN PERSONAS DE RIESGO!

Embarazadas, mayores de 60 años y personas con enfermedades previas (hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares, diabetes, enfermedades pulmonares crónicas, cáncer en tratamiento activo o inmunodepresión)

EVITA EL TRANSPORTE PÚBLICO
EVITA ACUDIR A LUGARES PÚBLICOS CERRADOS
EVITA CONTACTO CON PERSONAS NO HABITUALES

MANTÉN CONTACTO TELEFÓNICO CON FAMILIARES Y AMISTADES

SI LA SITUACIÓN TE SOBREPASA

CONTACTA CON EL CONSEJO SANITARIO 900 20 30 50

BIENESTAR EMOCIONAL



- Piensa que esta situación pasará
- El aislamiento sirve para evitar los contagios
- Crea una rutina para pasar el día
- Mantente en contacto a través del teléfono
- Piensa en positivo y relájate
- Infórmate pero sin sobreexposición

ALIMENTACIÓN



- Prepara menús sanos y equilibrados
- Consume frutas, verduras y legumbres
- Hidrátate bien, bebe mucha agua
- Evita picar entre horas, bollería...

ACTIVIDAD FÍSICA



- Realiza a diario actividad física: tareas del hogar, bailar, hacer tablas de ejercicios y caminar
- Evita el sedentarismo
- No permanezcas más de una hora seguida sin moverte del sofá o la silla

HIGIENE DEL SUEÑO



- Crea una rutina de sueño
- Establece horarios de sueño regulares
- Planifica la hora de acostarte y levantarte
- No te quedes más tiempo en la cama
- No trasnoches delante del televisor

MEDIDAS DE AISLAMIENTO DOMICILIARIO

SIEMPRE QUE SE PUEDA, HABITACIÓN DE USO EXCLUSIVO



■ Si necesitas salir de la habitación debes llevar mascarilla quirúrgica y mantener la distancia de seguridad

■ Para limpieza: usar agua con lejía

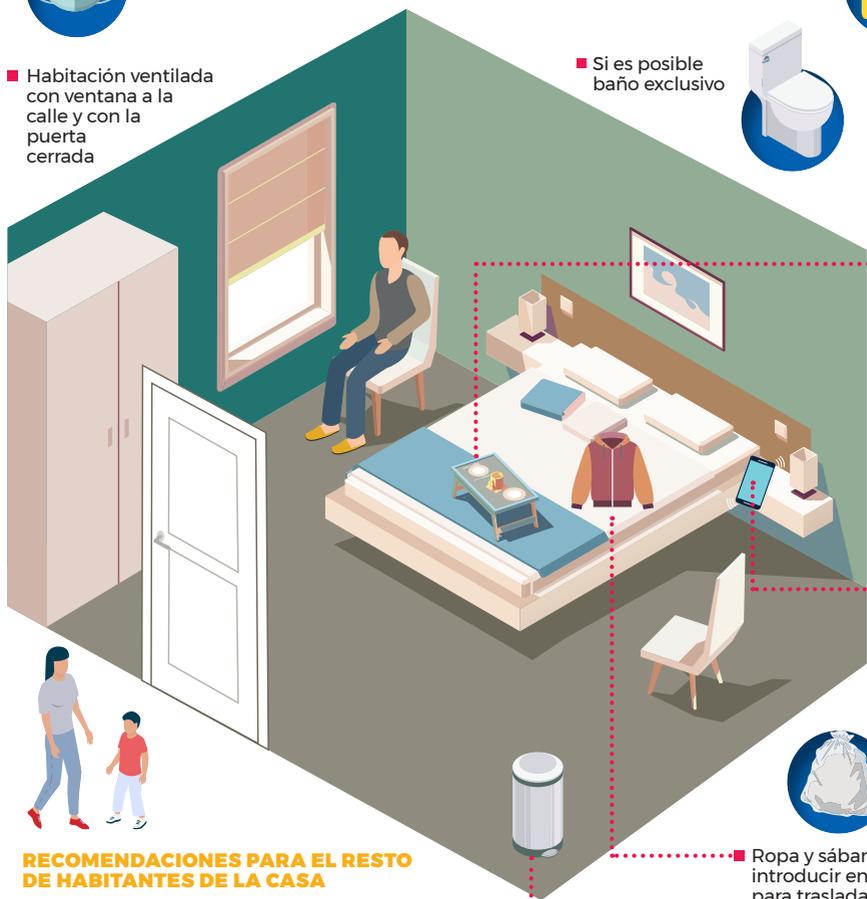


■ Habitación ventilada con ventana a la calle y con la puerta cerrada

■ Si es posible baño exclusivo



■ Vajilla: lavar a alta temperatura, si es posible en lavavajillas



■ Teléfono operativo para comunicarse



RECOMENDACIONES PARA EL RESTO DE HABITANTES DE LA CASA

- No contactar con la persona en aislamiento
- Una única persona proporciona atención al paciente
- Lavarse siempre las manos después de contacto o utensilios de las persona aislada
- Limpiar con frecuencia las áreas de contacto: grifos, interruptores, pomos de las puertas...

■ Ropa y sábanas usadas: introducir en bolsa cerrada para trasladar a la lavadora



■ Cubo de basura: tapa automática, bolsa interior con cierre hermético



■ Correcto lavado de manos: 40-60 segundos con agua y jabón