

1

Cumple con todas las medidas de prevención indicadas por la empresa.



2

Mantén la **distancia interpersonal** (aproximadamente 2 metros).



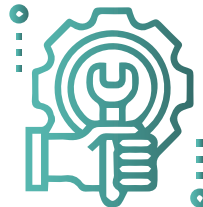
3

Evita el saludo con contacto físico, incluido el dar la mano.



4

Evita, en la medida de lo posible, utilizar equipos y dispositivos de otros trabajadores. En caso de que sea necesario, aumenta las medidas de precaución y, si puedes, **desinféctalos antes de usarlos**. Si no es posible, **lávate las manos inmediatamente después de haberlos usado**.



5

**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.



6

Cúbrete 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 dispones de pañuelos emplea la parte interna del codo para no contaminar las manos.



7

Evita **tocarte los ojos, la nariz o la boca**.



8

Facilita el trabajo al personal de limpieza cuando abandones tu puesto, despejando lo máximo posible.



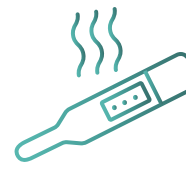
9

**Tira cualquier desecho de higiene personal -especialmente, los pañuelos desechables- de forma inmediata a las papeleras o contenedores habilitados**.



10

Si empiezas a notar síntomas, **avisa a tus compañeros y superiores, extrema las precauciones tanto de distanciamiento social como de higiene** mientras estés en el puesto de trabajo y contacta de inmediato con el servicio de prevención de riesgos laborales de tu empresa, tu médico de atención primaria o con el **teléfono de atención al COVID-19**:



955 545 060



900 222 000



900 112 061



112



900 400 116



900 102 112

