

# **Información para los empleados públicos**

## **Medidas preventivas para el retorno al trabajo**

*Versión 5-06- 2020*

- **Antes de ir al trabajo**
- **Desplazarse al lugar de trabajo**
- **Mientras trabajas**
  - **En el centro**
    - **Para todos**
    - **Relación directa con usuarios**
  - **Visitas a otros centros e instalaciones**
- **Después del trabajo**

## Antes de ir al trabajo

1. Si presentas cualquier sintomatología que pudiera estar asociada con el COVID-19:

### ¿Cuáles son los síntomas de la COVID-19?



Los síntomas más comunes de la COVID-19 incluyen:

Fiebre



Tos



Sensación de falta de aire



Otros síntomas pueden ser: disminución del olfato y del gusto, escalofríos, dolor de garganta, dolores musculares, dolor de cabeza, debilidad general, diarrea o vómitos, entre otros.

La mayoría de los casos son leves

19 mayo 2020

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



### NO DEBES ACUDIR AL TRABAJO

- **Contacta** con el teléfono de atención al COVID-19 de la Consejería de Sanidad y con el centro/médico de atención primaria y sigue sus instrucciones.



*Si sólo necesitas información sobre la enfermedad no llames a este número, consulta la información recogida en las páginas del Ministerio de Sanidad o del portal de salud de la Junta de Castilla y León*











- **Avisa al centro de trabajo** responsable directo y/o al Servicio de Personal correspondiente y proporciona la lista de los posibles contactos estrechos que has tenido en tu trabajo (los compañeros con los que hayas estado a menos de dos metros durante más de 15 minutos sin ningún tipo de protección).

**No debes acudir a tu puesto de trabajo hasta que tu médico de atención primaria te confirme que no hay riesgo para ti o para los demás.**

## Decálogo sobre cómo actuar en caso de tener síntomas de COVID-19:



Saber cómo actuar nos puede ayudar a **controlar mejor** las situaciones que puedan surgir estos días y a **prestar ayuda** a las personas de nuestro entorno. En caso de tener síntomas (fiebre o tos o dificultad respiratoria), sigue estos pasos:

- |           |  |  |   |
|-----------|--|--|---|
| <b>1</b>  | <b>AUTO-AISLARSE</b>                     | En una <b>habitación de uso individual</b> con ventana, manteniendo la puerta cerrada, y, si es posible, baño individual. Si no es posible: mantén la distancia de seguridad de 2 metros con el resto de convivientes y extrema la higiene.        |    |
| <b>2</b>  | <b>MANTENTE COMUNICADO</b>               | Ten disponible un <b>teléfono</b> para informar de las necesidades que vayan surgiendo y puedas mantener la comunicación con tus seres queridos.   |    |
| <b>3</b>  | <b>¿SENSACIÓN DE GRAVEDAD?</b>           | Si tienes sensación de falta de aire o sensación de <b>gravedad</b> por cualquier otro síntoma <b>llama al 112</b> .   |    |
| <b>4</b>  | <b>TELÉFONO DE TU COMUNIDAD AUTÓNOMA</b> | Si no, <b>llama al teléfono habilitado en la comunidad autónoma</b> o contacta por teléfono con el centro de salud.  |    |
| <b>5</b>  | <b>AUTOCUIDADOS</b>                      | Usa <b>paracetamol</b> para controlar la fiebre; ponte <b>paños húmedos</b> en la frente o date una ducha templada para ayudar a controlar la fiebre; <b>bebe líquidos</b> ; <b>descansa</b> , pero moviéndote por la habitación de vez en cuando. |    |
| <b>6</b>  | <b>AISLAMIENTO DOMICILIARIO</b>          | Ahora que ya has hecho lo más inmediato, estudia y aplica las <b>recomendaciones para el aislamiento domiciliario</b> e informa a tus convivientes de que tienen que hacer cuarentena.   |    |
| <b>7</b>  | <b>LAVADO DE MANOS</b>                   | Asegúrate de que en casa todos conocen cómo hacer un <b>correcto lavado de manos</b> .   |   |
| <b>8</b>  | <b>SI EMPEORAS</b>                       | Si <b>empeoras</b> y tienes dificultad respiratoria o no se controla la fiebre, <b>llama al 112</b> .  |  |
| <b>9</b>  | <b>14 DÍAS</b>                           | Se recomienda mantener el <b>aislamiento 14 días</b> desde el inicio de los síntomas, siempre que el cuadro clínico se haya resuelto.  |  |
| <b>10</b> | <b>ALTA</b>                              | El <b>seguimiento y el alta</b> será supervisado por su médico de Atención Primaria o según indicaciones de cada Comunidad Autónoma.   |  |

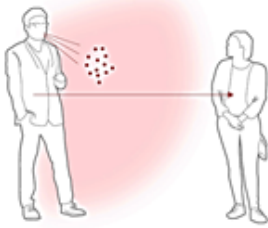
Consulta fuentes oficiales para informarte  
www.mscbs.gob.es  
@sanidadgob

25 marzo 2020

**¡ESTE VIRUS  
LO  
PARAMOS  
UNIDOS**



## 2. Si has tenido contacto estrecho con posibles COVID-19



- Si has proporcionado cuidados mientras el caso presentaba síntomas: trabajadores sanitarios que no han utilizado las medidas de protección adecuadas, miembros familiares o personas que tengan otro tipo de contacto físico similar.
- Convivientes, familiares y personas que hayan estado en el mismo lugar que un caso mientras el caso presentaba síntomas a una distancia menor de 2 metros durante un tiempo de al menos 15 minutos

**NO DEBES ACUDIR AL TRABAJO** incluso en ausencia de síntomas

**Contacta** con el teléfono de atención al COVID-19 de la Consejería de Sanidad y con el centro/médico de atención primaria y sigue sus instrucciones.

**Avisa al centro de trabajo** responsable directo y/o al Servicio de Personal correspondiente y proporciona la lista de los posibles contactos estrechos que has tenido en tu trabajo. (los compañeros con los que hayas estado a menos de dos metros durante más de 15 minutos sin ningún tipo de protección)



# 5 RECOMENDACIONES PARA PERSONAS QUE HAN ESTADO EN CONTACTO ESTRECHO\* CON ENFERMOS



1

**Debe permanecer en su domicilio en cuarentena** hasta transcurridos 14 días tras el último contacto de riesgo (el día que tuvo contacto con el caso por última vez).



2

**Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón.** También puede utilizar soluciones hidroalcohólicas.



3

**Controle su temperatura 2 veces al día** (al comienzo de la mañana y al final de la tarde) durante el periodo de cuarentena.



4

**No tome por su cuenta fármacos que puedan disminuir la fiebre,** para evitar enmascarar la aparición de síntomas y retrasar la detección de un posible contagio.



5

**Ante la aparición de síntomas como fiebre, tos o dificultad para respirar, deberá autoaislarse (en una habitación de su domicilio, evitando el contacto con otras personas de la casa) y llamar a su centro de salud, seleccionando la opción 0. Si no consigue contactar, llame al 900 222 000.**

**\*Contacto estrecho:** quien haya cuidado, atendido sin protección, convivido o haya permanecido durante al menos 15 minutos a menos de 2 metros de un enfermo QUE EN ESE MOMENTO PRESENTABA SINTOMAS.

### 3. Si perteneces a algún grupo de personas vulnerables para COVID-19

Con la evidencia científica disponible a fecha 18 de mayo de 2020 (Información científica-técnica sobre el COVID-19, del Ministerio de Sanidad; ECDC; CDC), el Ministerio de Sanidad ha definido como grupos vulnerables para COVID-19 las personas con enfermedad cardiovascular, incluida hipertensión, enfermedad pulmonar crónica, diabetes, insuficiencia renal crónica, inmunodepresión, cáncer en fase de tratamiento activo, enfermedad hepática crónica severa, obesidad mórbida (IMC>40), embarazo y mayores de 60 años.

**Comunícalo a tu responsable directo y/o al Servicio de Personal** correspondiente para

- Realizar una adaptación del puesto de trabajo
- Proporcionar medidas de protección adecuadas que eviten el posible contagio
- Reubicarte en otro puesto de trabajo exento del riesgo de exposición

Si lo anterior no es posible se realizará **una valoración individual de tu situación por parte del médico del servicio de prevención ajeno** para que pueda determinar las medidas de protección necesarias o proponer al médico de atención primaria del Sistema Público de Salud tu posible paso a situación de Incapacidad Temporal.

SPA	PROVINCIA	DATOS CONTACTO
ASPY	LEÓN / SEGOVIA	Dr. CONSTANTINO GARCÍA FERNÁNDEZ Tfno. 662 203 003 <a href="mailto:congarciafernandez@aspyprevencion.com">congarciafernandez@aspyprevencion.com</a>
QUIRÓN PREVENCIÓN	AVILA	DR.RUBÉN MARTÍN ANEL Tfno. 607 59 85 43 <a href="mailto:ruben_martin@quironprevencion.com">ruben_martin@quironprevencion.com</a>
	SALAMANCA	DRA. ANA BELÉN PIQUE DE CELIS Tfno. : 607 934 925 <a href="mailto:anabelen.pique@quironprevencion.com">anabelen.pique@quironprevencion.com</a>
	BURGOS	DR. PEDRO ALBERTO ROMERO PEÑA Tfno. 607 70 54 04 <a href="mailto:pedro_alberto_romero@quironprevencion.com">pedro_alberto_romero@quironprevencion.com</a>
	SORIA	DRA. YOLANDA NATIVIDAD SALDAÑA Tfno. 674 06 73 38 <a href="mailto:maria_natividad@quironprevencion.com">maria_natividad@quironprevencion.com</a>
	ZAMORA	DR. JORGE IGNACIO VALDÉS MORENO Tfno. 647 10 79 86 <a href="mailto:jorgeignacio_valdes@quironprevencion.com">jorgeignacio_valdes@quironprevencion.com</a>
CUALTIS	VALLADOLID	DR EULALIA PRIETO : <a href="mailto:eprietos@cualtis.com">eprietos@cualtis.com</a> . Tfno.: 649199428
		DR GERARDO LUIS JIMENEZ VAQUERO <a href="mailto:GerardoJimenez@cualtis.com">GerardoJimenez@cualtis.com</a> Tfno. 650244473
	PALENCIA	DR MARÍA CONCEPCION AZCARRETAZABAL: <a href="mailto:mcazcarretazabalg@cualtis.com">mcazcarretazabalg@cualtis.com</a> Tfno. 690014904
		DR MARÍA FRANCISCA MORILLO: durante las mañanas: <a href="mailto:MMorilloV@cualtis.com">MMorilloV@cualtis.com</a> . Tfno. 699743795.
		DR. LUIS ERNESTO BENÍTEZ GARZÓN: durante las tardes Tfno. 648 842 490 <a href="mailto:lebenitezg@cualtis.com">lebenitezg@cualtis.com</a>

## Desplazamientos al trabajo

1. Siempre que puedas, prioriza las **opciones de movilidad que mejor garanticen la distancia interpersonal de aproximadamente 2 metros**. Por esta razón, es preferible en esta situación el **transporte individual**.
2. Si vas al trabajo **andando, en bicicleta o moto**, recuerda que el **uso de mascarilla es obligatorio en la vía pública<sup>1</sup>**, en espacios al aire libre siempre que no sea posible mantener una distancia de seguridad interpersonal de al menos dos metros. Es importante **guardar la distancia interpersonal** cuando vayas caminando por la calle.
3. Si te tienes que **desplazar en un turismo** particular de hasta nueve plazas, hay que extremar las medidas de limpieza del vehículo y podrán desplazarse dos personas por cada fila de asientos, **siempre que se utilice mascarilla higiénica y se respete la máxima distancia posible entre los ocupantes**
4. **Si coges un taxi o un VTC**, se podrán desplazar dos personas por cada fila adicional de asientos respecto de la del conductor, debiendo garantizarse, en todo caso, la distancia máxima posible entre sus ocupantes, siendo **obligatorio llevar mascarilla higiénicas**
5. **En los viajes en autobús, en transporte público o tren guarda la distancia interpersonal** con tus compañeros de viaje. En el caso de los autobuses públicos, el conductor velará porque se respete la distancia interpersonal. **Es obligatorio usar una mascarilla higiénica.**

## NORMAS PARA VIAJAR EN TRANSPORTE PÚBLICO



NO VIAJES SI TIENES COVID-19

DESPLÁZATE SÓLO LO NECESARIO

EVITA HORAS PUNTA

PLANIFICA TU VIAJE

UTILIZA LAS MÁQUINAS DE AUTOVENTA

PAGA CON TARJETA

EVITA HABLAR CON OTROS USUARIOS

PRESTA ATENCIÓN A LA SEÑALIZACIÓN Y A LOS AVISOS

MANTÉN LAS NORMAS DE HIGIENE RESPIRATORIA

PROCURA MANTENER LA DISTANCIA SOCIAL

RECUERDA:  
EL USO DE MASCARILLA  
ES OBLIGATORIO

#ESTE VIRUS  
LO PARAMOS  
UNIDOS

DETENER EL CORONAVIRUS  
ES RESPONSABILIDAD DE TODOS Y TODAS.  
SI TE PROTEGES TÚ, PROTEGES A LOS DEMÁS.  
Toda la información en  
<https://www.mitma.gob.es/>



1

Orden SND/422/2020, de 19 de mayo, por la que se regulan las condiciones para el uso obligatorio de mascarilla durante la situación de crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19.



# Mientras trabajas...

## En el centro de trabajo

1. **Infórmate y cumple** todas las medidas de prevención que se hayan establecido en el centro en relación con su funcionamiento.
  - Normas para el acceso
  - Zonas comunes
  - Zonas de aforo limitado y obligación de uso de mascarillas
  - Normas para el uso vestuarios y duchas
  - Disposición de puestos de trabajo
  - Turnos .....

2. **Mantén la distancia interpersonal (aproximadamente 2 metros) en todos los sitios y especialmente en.**

- En la entrada y salida de tu centro de trabajo
- Al realizar tu trabajo.
- En zonas comunes que sigan accesibles (entradas, pasillos, baños, salas de reuniones, vestuarios etc.)



<sup>2</sup>Si no se puede mantener esta distancia recuerda que **el uso de mascarilla es obligatorio** en cualquier espacio cerrado de uso público o que se encuentre abierto al público, siempre que no sea posible mantener una distancia de seguridad interpersonal de al menos dos 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, desinfectalos antes de usarlos (toallitas desinfectantes, alcohol, spray con solución de agua y lejía)
- Si no es posible, lávate las manos inmediatamente después de haberlos usado.



5. **RECUERDA... LO MÁS IMPORTANTE...LAVARSE LAS MANOS**

- Lávate frecuentemente las manos con agua y jabón (preferentemente y/ o con una solución hidroalcohólica.

**Cómo:** Video lavado de manos para ciudadanos <https://youtu.be/JifJUS264ns>

# ¿Cómo lavarse las manos?

¡Lávese las manos solo cuando estén visiblemente sucias! Si no, utilice la solución alcohólica

**⌚ Duración de todo el procedimiento: 40-60 segundos**



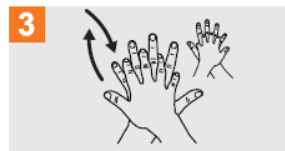
**0** Mójese las manos con agua;



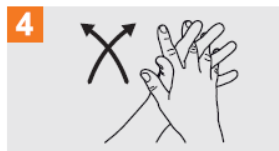
**1** Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;



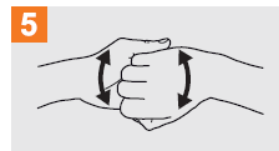
**2** Frótese las palmas de las manos entre sí;



**3** Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;



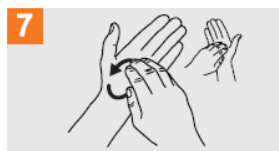
**4** Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;



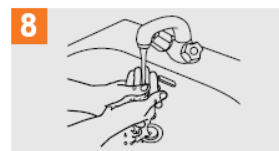
**5** Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



**6** Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;



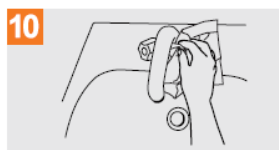
**7** Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



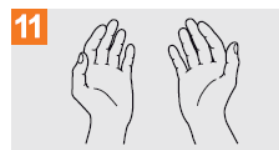
**8** Enjuáguese las manos con agua;



**9** Séquese con una toalla desechable;

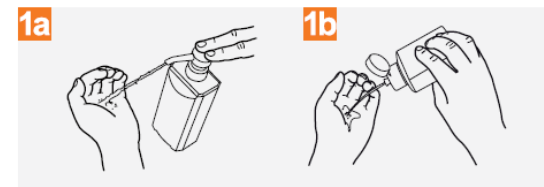


**10** Sirvase de la toalla para cerrar el grifo;

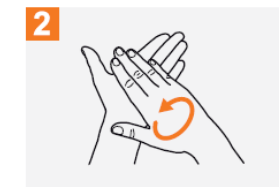


**11** Sus manos son seguras.

**⌚ Duración de todo el procedimiento: 20-30 segundos**



**1a** Deposite en la palma de la mano una dosis de producto suficiente para cubrir todas las superficies;



**2** Frótese las palmas de las manos entre sí;



**3** Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;

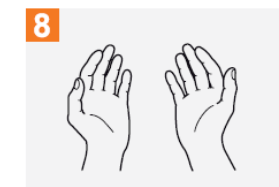


**4** Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;

**5** Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



**6** Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;



**7** Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;

**8** Una vez secas, sus manos son seguras.

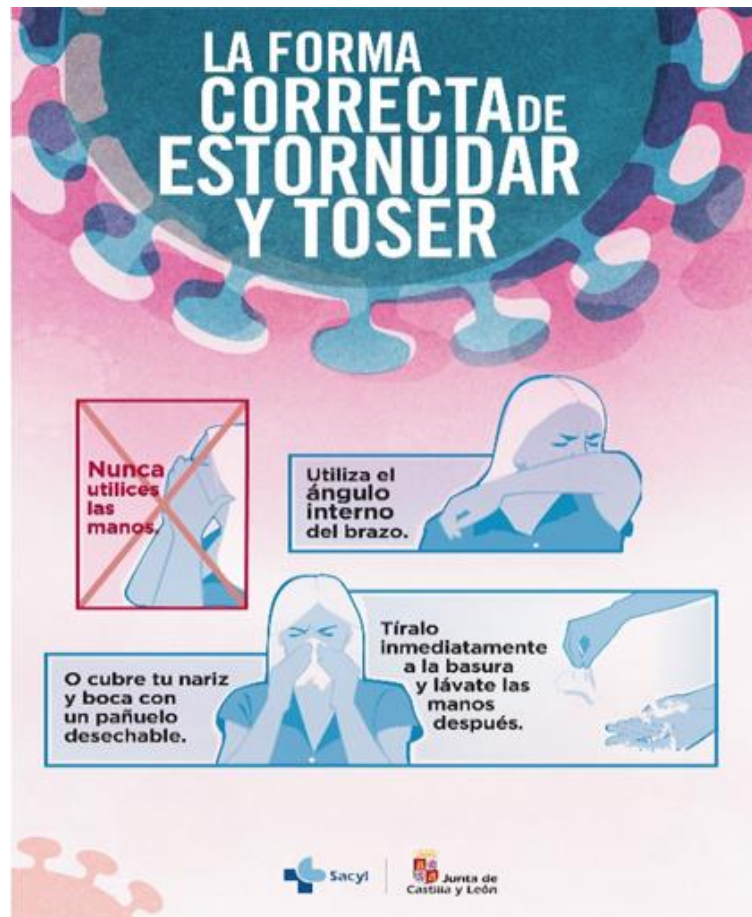
### Cuándo realizarla

→ Vídeo "**¿Cuándo debo lavarme las manos?**"

- Antes de tocarte la boca, la nariz o los ojos.
- Antes de tocar alimentos que vayas a ingerir, etc...
- Después del contacto estrecho con personas con síntomas respiratorios.
- Después del contacto con superficies de uso frecuente (por ejemplo, puertas, barandillas y pasamanos).
- Tras situaciones con elevada concentración de personas (por ejemplo, transporte público, conciertos y otro tipo eventos con gran afluencia de público, ámbito escolar, etc.).
- Cuando tengas síntomas respiratorios, justo después de utilizar el pañuelo o de cualquier otra situación donde las manos hayan podido entrar en contacto con las secreciones respiratorias (toser, estornudar...).
- En cualquier momento y con frecuencia.

### Además....

6. **Cúbrete la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser y estornudar, y deséchalo** a continuación en 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** sobre todo tras haber tocado superficies que puedan estar contaminadas y /o con las manos sucias y/o con guantes.



8. **Facilita el trabajo al personal de limpieza**
- Cuando abandones tu puesto, déjalo ordenado y despejado de objetos personales.
  - Avisa si detectas espacios no limpios y colabora ensuciando lo mínimo
  - Tira cualquier desecho de higiene personal -especialmente, los pañuelos desechables- de forma inmediata a las papeleras o contenedores habilitados
9. **Si empiezas a notar síntomas en el trabajo extrema las precauciones** tanto de distanciamiento social como de higiene mientras estés en el puesto de trabajo
- **Localiza y ponte una mascarilla quirúrgica**
  - **Comunícalo inmediatamente a tu responsable.** e informa sobre los posibles contactos con tus compañeros.
  - **Abandona el centro de trabajo** evitando cualquier tipo de interacción con tus compañeros.
  - **Contacta con el teléfono de atención al COVID-19** de la Consejería de Sanidad (900 222 000) y con el centro de atención primaria/médico de atención primaria y sigue sus instrucciones.
10. Durante la jornada laboral será **obligatorio el uso de mascarilla** si tu centro de trabajo es un espacio cerrado de uso público o que se encuentre abierto al público, siempre que no sea posible mantener una distancia de seguridad interpersonal de al menos dos metros.

## Si realizas salidas a otros centros:

### En los desplazamientos durante la jornada laboral

#### Todos los vehículos oficiales contarán con

- Envase de gel hidroalcohólico,
- Kit de desinfección (producto virucida de superficie, bayetas desechables guantes y bolsa o recipiente para de recogida de residuos).



#### Si vas tú solo en coche oficial

1. Como prevención, **antes de poner el motor en marcha**, ponte los guantes y haz **limpieza de las superficies que puedan estar contaminadas**

- Volante
- Palanca de cambios
- Salpicadero
- Ventanillas
- Apoyabrazos
- Tiradores de las puertas

Haciendo uso del kit y desechando los guantes y la bayeta en la bolsa de recogida de residuos

2. **Facilita la limpieza al siguiente compañero**, deja el vehículo sin efectos personales y asegúrate de que queda desinfectante y bayetas o papel desechable para el siguiente que lo use.

#### Si utilizas coche oficial con conductor, recuerda

1. En <sup>3</sup>vehículos de hasta nueve plazas, incluido el conductor, está permitido desplazarse dos personas por cada fila de asientos, que utilicen mascarillas y respeten la máxima distancia posible entre los ocupantes.
2. Es **obligatorio el uso de mascarilla quirúrgica** durante el trayecto.
3. Como prevención, el conductor realizará la limpieza y desinfección necesaria cada vez que suba un pasajero nuevo.

#### Si vas en tu coche, caminando o en transporte público sigue las recomendaciones dadas anteriormente.

---

3

Orden TMA/384/2020, de 3 de mayo, por la que se dictan instrucciones sobre la utilización de mascarillas en los distintos medios de transporte y se fijan requisitos para garantizar una movilidad segura de conformidad con el plan para la transición hacia una nueva normalidad.

## Si realizas visitas otros centros de trabajo:

### **Si son centros que pertenecen a la Administración Autonómica**

1. Cumple con todas las medidas de prevención que se hayan establecido en el centro en relación con el COVID-19 y sigue las recomendaciones anteriormente citadas.
2. Es recomendable ponerse en contacto previamente con el centro por si existe alguna situación de riesgo que conlleve el uso de protección individual (si es así sigue las recomendaciones sobre su uso correcto al final de este documento)

### **Si son centros o instalaciones ajenas**

Realiza tu trabajo de forma habitual y recuerda que el riesgo depende de tu relación con otras personas y las superficies que puedan contaminar.

Sigue las siguientes recomendaciones:

1. **Lleva siempre todo el material necesario, utilízalo con sentido común y siempre en función del riesgo**
  - Gel hidroalcohólico.
  - Guantes.
  - Mascarillas quirúrgicas.
  - Pantalla facial o Protección respiratoria FFP2 o de protección similar
2. **Infórmate antes de entrar y cumple con todas las medidas de prevención** que se hayan establecido en el centro en relación con el COVID-19 sobre todo:  
Si el establecimiento o centro a su entrada no exige la utilización de guantes, evita en lo posible entrar en contacto con objetos o superficies del centro o instalación (mostradores, expositores, envases, materiales diversos, etc.)

### 3. Utiliza la mascarilla en función del riesgo

#### Mascarilla quirúrgica

- Recuerda que su **uso es obligatorio** en la vía pública, en espacios al aire libre y en cualquier espacio cerrado de uso público o que se encuentre abierto al público, siempre que no sea posible mantener una distancia de seguridad interpersonal de al menos dos metros
- Si tienes síntomas respiratorios **no** COVID-19

#### Mascarilla autofiltrante tipo FFP2 o mascarilla quirúrgica y una pantalla facial en el supuesto de no disponer de mascarillas tipo FFP2.

- Si prevés que la actividad se va a realizar sin la correspondiente distancia de seguridad o barrera física y/o que la persona que tienes en frente tiene síntomas respiratorios.
4. Si usas guantes asegúrate de usarlos correctamente y no tocarte la cara, boca u ojos con ellos puestos y realiza una desinfección de manos con el gel o solución desinfectante tras su uso.
  5. Si hay intercambio de objetos entre usuario y trabajador, (como por ejemplo documentos, bolígrafos, etc.) y no se han utilizado guantes se realizará una **desinfección de manos** con el gel o solución desinfectante o lavado de manos en el baño de la instalación o centro.
  6. Al terminar la visita deposita los equipos de protección individual desechables en una bolsa y elimínalos correctamente al llegar al centro. Si has usado la pantalla facial introdúcela en una bolsa y desinfectala al final de la jornada.

## Como usar la mascarilla y/o protección respiratoria

### Cómo ponerse, usar, quitarse y desechar una mascarilla

1. Antes de ponerte una mascarilla, lávate las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.
2. Cúbrete la boca y la nariz con la mascarilla y asegúrate de que no haya espacios entre tu cara y la mascarilla.
3. Evita tocar la mascarilla mientras la usas y si lo haces, lávate las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.
4. Cámbiate de mascarilla tan pronto como esté húmeda y no reutilices las mascarillas de un solo uso.
5. Para quitarte la mascarilla: quítatela por detrás (no toques la parte delantera de la mascarilla); deséchala inmediatamente en un recipiente cerrado; y lávate las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.

#### Cómo se debe poner la mascarilla:

1.

Lavarse las manos con agua y jabón o con una solución hidroalcohólica.



2.

Identificar la parte superior de la mascarilla.



3.

Colocar la mascarilla en la cara. Si dispone de pinza nasal, ajustarla a la nariz.



4.

Enganchar la mascarilla a las orejas o a la parte posterior de la cabeza, según el modelo.



5.

Bajar la parte inferior de la mascarilla a la barbilla, verificando que cubra la barbilla.



6.

Pellizcar la pinza nasal con ambas manos para ajustarla a la nariz.





**Cómo se debe retirar la mascarilla:**

**1.**  
Lavarse las manos con agua y jabón o frotarlas con una solución hidroalcohólica.



**2.**  
Retirar la mascarilla sin tocar la parte frontal de la mascarilla.



**3.**  
Desechar la mascarilla en un contenedor provisto de una bolsa de plástico (preferiblemente con doble bolsa), y a ser posible con tapa y control no manual.



**4.**  
Lavarse las manos con agua y jabón o frotarlas con una solución hidroalcohólica.



Se recomienda no usar la mascarilla por un tiempo superior al indicado por el fabricante. En caso de que se humedezca o deteriore por el uso, se recomienda sustituirla por otra nueva.

**Uso de mascarillas quirúrgicas en población general**

La mascarilla quirúrgica es un **producto sanitario** que, principalmente, limita la salida de gotas respiratorias, por lo que previene la transmisión del virus a otras personas

La mascarilla puede protegerte siempre que la uses correctamente y asociada a las **medidas de prevención**. Y recuerda: si tienes síntomas, quédate en casa y aíslate en tu habitación



**¿Quién debe usarlas?**

Personas con síntomas o diagnóstico de COVID-19

Personas que han estado en contacto estrecho con alguien con COVID-19 en los últimos 14 días

Cuidadores informales de personas pertenecientes a grupos de vulnerabilidad para COVID-19

Haz un uso responsable de esta mascarilla para que quienes la necesiten puedan utilizarla

**¿Cuándo?**

➔ Al entrar alguien en su habitación o al recibir cuidados

➔ Cuando están con los convivientes en la casa y si tienen que salir a la calle (p. ej. para asistencia sanitaria)

➔ Al cuidar de la persona vulnerable a menos de 2 m. de distancia

**¡Úsala correctamente para evitar riesgos!**

Lávate las manos antes de ponértela y evita tocarla mientras la llevas

Siempre debe cubrir boca, nariz y barbilla

Deséchala cuando esté húmeda y no las reutilices si no se indica que puedes

Quitácela por la parte de atrás, sin tocar la parte frontal, deséchala en un cubo cerrado y lávate las manos



14 mayo 2020  
Consulta fuentes oficiales para informarte  
www.mscbs.gob.es  
@sanidadgob



**Mascarillas higiénicas en población general**

La mayoría de las personas adquieren la COVID-19 de otras personas con síntomas. Sin embargo, cada vez hay más evidencia del papel que tienen en la transmisión del virus las personas sin síntomas o con síntomas leves. Por ello, **el uso de mascarillas higiénicas en la población general en algunas circunstancias podría colaborar en la disminución de la transmisión del virus.**

Esto es así, sólo si se hace un uso correcto y asociado a las medidas de prevención y se cumplen las medidas para reducir la transmisión comunitaria:



Una **mascarilla higiénica** es un **producto no sanitario** que cubre la boca, nariz y barbilla provisto de una sujeción a cabeza u orejas

Se han publicado las especificaciones técnicas UNE para fabricar mascarillas higiénicas:

- Reutilizables (población adulta e infantil)
- No reutilizables (población adulta e infantil)

**Su uso es OBLIGATORIO:**

- En el **transporte público**
- En la vía pública y en espacios de uso público (al aire libre o cerrados) **siempre que no sea posible mantener la distancia de seguridad**



**¿QUIÉN debe usarla?**

La **población general sana, a partir de 6 años**, excepto:

- Dificultad respiratoria
- Contraindicación
- Actividades con las que sea incompatible
- Causa de fuerza mayor o situación de necesidad

**Haz un uso correcto para no generar más riesgo:**

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

20 de mayo 2020  
Consulta fuentes oficiales para informarte  
www.mscbs.gob.es  
@sanidadgob



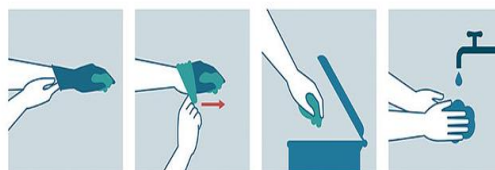
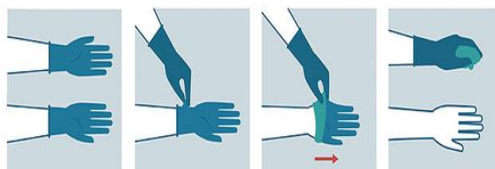
## Uso de guantes

El coronavirus, no es capaz de atravesar la piel así que usar guantes desechables no parece ser clave para prevenir el virus. Más bien al contrario, no saber usar correctamente los guantes podría ponernos en riesgo.

Si usas guantes (porque tu actividad lo indica, ya los usabas antes de la crisis) es esencial que recuerdes:

- Mientras los tengas puestos evita tocarte los ojos, la nariz o la boca sobre todo tras haber tocado superficies que puedan estar contaminadas (documentación, bolígrafos etc.),
- Quítate los correctamente para que resulten efectivos

1. Con los dedos de una mano hacemos pinza sobre la palma de la otra y tiramos del guante para desnudarla, sin tocar la piel.
2. Retenemos el otro guante con los mismos dedos de la otra mano que hemos usado para retirarlo.
3. Con el dedo corazón de la mano desnuda, hacemos un gancho por la parte interior del otro guante. Tiramos de él hacia arriba tocando sólo la parte interna y lo sacamos envolviendo el otro guante.



- Tíralos a cubos de basura con tapa accionada con pedal en el puesto de trabajo o con el medio que te hayan proporcionado si estas realizando visitas (bolsa o contenedor)
- Después lávate las manos.

**¿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.

## Si has usado pantalla facial

---

Para reprocessar las pantallas faciales al final de la jornada sigue las instrucciones recomendadas por el fabricante para la limpieza y desinfección, y si éstas no están disponibles se recomienda seguir el siguiente proceso:



- Con guantes, limpia cuidadosamente el interior, seguido del exterior del protector facial con un paño limpio saturado con una solución de detergente neutro o una toallita limpiadora.
- Limpia cuidadosamente el exterior del protector facial con un paño limpio saturado con solución desinfectante.
- Limpia el exterior del protector facial o las gafas con agua limpia o alcohol para eliminar los residuos.
- Seca completamente el protector (al aire o usando toallas absorbentes limpias).
- Quítate los guantes y realiza la higiene de manos.

Y listo para volver a usar al día siguiente.

## Después del trabajo

Debes guardar la distancia interpersonal y las medidas de prevención de contagios e higiene en el hogar, sobre todo si convives con personas de grupos de riesgo.

### Si tienes que salir: 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 **1-2 m**
- Si usas coche, límpialo frecuentemente, sobre todo las superficies que más se tocan



#### Al llegar a casa

- Quítate 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

