ESPACIOS SEGUROS
ENTRADA / SALIDA

ASPY

Evita aglomeraciones.
Entra y sal de forma escalonada.

Mantén la distancia mínima
si no usas mascarilla.

Lávate las manos
al entrar / salir de las instalaciones, con agua y jabón o gel hidroalcohólico.

Evita dar la mano y besar
al saludar o despedirte.

Evita tocarte la cara
especialmente los ojos, la nariz y la boca.

Sigue las instrucciones
que te indiquen y **respeta la señalización** de este centro.



¡Recuerda!

Si padeces fiebre, tos o dificultad respiratoria en este momento, NO ACCEDAS a este centro.

Cuidando a las **Empresas** | Cuidando a las **Personas**

ESPACIOS SEGUROS

RECEPCIÓN / SALA ESPERA

ASPY

Evita aglomeraciones.
Entra y sal de forma escalonada.

Mantén la distancia mínima
si no usas mascarilla.

Evita tocarte la cara
especialmente los ojos, la nariz y la boca.

Evita tocar
todo aquello que no sea necesario (mostrador, muebles, ...).

Lávate las manos
con agua y jabón o gel hidroalcohólico, antes y después de usar móvil, tarjetas, etc.

No vengas acompañado de niños y/o personas mayores.



¡Recuerda!

Mantén la puerta de acceso abierta, siempre que sea posible, para asegurar la renovación de aire.

ESPACIOS SEGUROS

SALA DE REUNIONES

ASPY

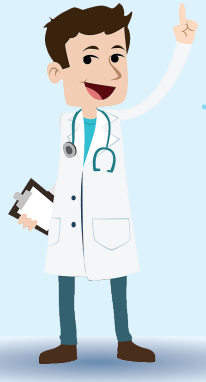
Evita aglomeraciones.
Entra y sal de
forma escalonada.

Mantén la
distancia mínima
si no usas mascarilla.

Evita tocarte la cara
especialmente los ojos,
la nariz y la boca.

Lávate las manos
con agua y jabón o gel
hidroalcohólico, antes
y después de la reunión.

Deja la puerta abierta
Una vez terminada la
formación para asegurar
la renovación de aire.



¡Recuerda!

Mantén limpia la sala y los objetos de uso común.

ESPACIOS SEGUROS

AULA DE FORMACIÓN

ASPY

Evita aglomeraciones.
Entra y sal de
forma escalonada.

Mantén la
distancia mínima
si no usas mascarilla.

Evita tocarte la cara
especialmente los ojos,
la nariz y la boca.

Lávate las manos
con agua y jabón o gel
hidroalcohólico antes
y después de la formación.

Deja la puerta abierta
Una vez terminada la
formación para asegurar
la renovación de aire.



¡Recuerda!

Mantén limpia la sala y los objetos de uso común.

Cuidando a las **Empresas** | Cuidando a las **Personas**

ESPACIOS SEGUROS
COMEDOR

ASPY

Evita aglomeraciones.
Entra y sal de forma escalonada.

Mantén la distancia mínima
si no usas mascarilla.

Evita tocarte la cara
especialmente los ojos, la nariz y la boca.

Mantén protegidos los alimentos con film o tuppers.

Lávate las manos
con agua y jabón o gel hidroalcohólico antes y después de la comida.

Mantén limpia la zona
de comedor que hayas utilizado y objetos de uso común.

Deja la puerta abierta
una vez hayas terminado de comer para asegurar la renovación de aire.



¡Recuerda!

Evita compartir vasos, platos u otros artículos de uso personal.

ESPACIOS SEGUROS
VESTUARIO

ASPY

Evita aglomeraciones.
Entra y sal de
forma escalonada.

Distancia mínima (1,5m)
mantenla, si no usas mascarilla.

Evita tocarte la cara
especialmente los ojos,
la nariz y la boca.

Lávate las manos
con agua y jabón o gel
hidroalcohólico antes
y después del uso del vestuario.

Deja la puerta abierta
una vez te hayas cambiado
de ropa para asegurar
la renovación de aire.



¡Recuerda!

**Mantén limpio el vestuario
y los objetos de uso común.**

RECOMENDACIÓN

LAVADO DE MANOS CON AGUA

ASPY

1. 
Mójate las manos con agua

2. 
Utiliza la cantidad suficente de jabón

3. 
Frótate bien las palmas de las manos

4. 
No te olvides del dorso de ambas manos

5. 
Presta atención al espacio entre los dedos

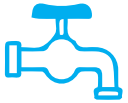
6. 
Frótate el dorso de los dedos

7. 
Lava los pulgares con un movimiento de rotación

8. 
Igualmente la punta de los dedos

9. 
Enjuágate con agua

10. 
Sécate las manos con una toalla de un solo uso

11. 
Ciérra el grifo con el papel antes de tirarlo



Preparando la vuelta a la actividad con CALMA

Cuidando a las **Empresas** | Cuidando a las **Personas**

RECOMENDACIÓN

LAVADO DE MANOS CON GEL HIDROALCOHÓLICO

ASPY

1 

Utiliza la cantidad suficente de gel hidroalcóholico

2 

Frótate bien las palmas de las manos

3 

No te olvides del dorso de ambas manos

4 

Presta atención al espacio entre los dedos

6 

Frótate el dorso de los dedos

7 

Lava los pulgares con un movimiento de rotación

9 

Igualmente la punta de los dedos



Preparando la vuelta a la actividad con CALMA

Cuidando a las **Empresas** | Cuidando a las **Personas**

RECOMENDACIÓN

RETIRADA DE GUANTES

ASPY

1



Coge el guante desde la muñeca **tocando sólo la zona exterior.**

2



Estira hacia adelante para que el **exterior NO toque la piel.**

3



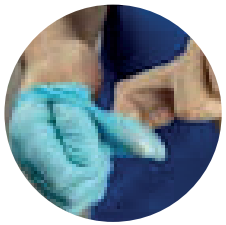
Dóblalo y cógelo **con la otra mano.**

4



Introduce el dedo de la mano limpia dentro del guante **tocando sólo la parte interna.**

5



Desliza hacia adelante **envolviendo el otro guante.**



Preparando la vuelta a la actividad con CALMA

Cuidando a las **Empresas** | Cuidando a las **Personas**

RECOMENDACIÓN

COLOCACIÓN Y RETIRADA DE MASCARILLAS

ASPY



La mascarilla debe cubrir totalmente la boca y la nariz. Ajústala correctamente.



Sujétala con la palma de la mano, **en su parte exterior**, para poder colocarla.



Coloca, con la otra mano, **los elásticos detrás de la cabeza** hasta el cuello o detrás de las orejas.



Ajusta el elástico. El inferior al cuello y el superior en el cráneo, o en las orejas.



Desecha la mascarilla si la respiración se vuelve difícil.



Retirar la mascarilla **tocando solo las cintas** de sujeción.

Imágenes realizadas por TEAyudamos (Hospital Universitario de Fuenlabrada)



Preparando la vuelta a la actividad con CALMA

Cuidando a las **Empresas** | Cuidando a las **Personas**

RECOMENDACIÓN

USO DE MASCARILLAS

ASPY



Mascarillas filtrantes FFP2
(también llamadas autofiltrantes)

Protege al usuario frente a la inhalación de contaminantes ambientales como agentes patógenos.

Se recomienda su uso para todo el personal expuesto a personas infectadas o posiblemente infectadas (personal sanitario, sociosanitario).



Mascarillas quirúrgicas

Evitan la transmisión de agentes infeccioso a terceros, **pero no son efectivas para prevenir contagios.**

Se recomienda su uso si tienes síntomas de COVID-19 y en situaciones donde no se pueda mantener distanciamiento.

Una mascarilla NO proporciona por si sola suficiente protección, por lo que se han de tomar otras precauciones (higiene de manos y otras medidas de prevención.

Si no toleras la mascarilla **respeta escrupulosamente las normas de higiene respiratoria**: cubrete la nariz y boca con un pañuelo desechable, al toser o estornudar. Deshazte inmediatamente del mismo y lávate de las manos de inmediato.

Imágenes realizadas por TEAyudamos (Hospital Universitario de Fuenlabrada)



Preparando la vuelta a la actividad con CALMA

Cuidando a las **Empresas** | Cuidando a las **Personas**