ESPAIS SEGURS

ENTRADA / SORTIDA

ASPY

Evita aglomeracions.
Entra i surt de
forma esglaonada.

Mantén la
distància mínima
si no utilitzes mascareta.

Renta't les mans
en entrar al lavabo o sortir-ne,
amb aigua i sabó o gel hidroalcohòlic.

Evita fer encaixades
i dos petons.

Evita tocar-te la cara,
sobretot els ulls,
el nas i la boca.

Segueix les instruccions
que t'indiquin i **respecta**
la senyalització d'aquest centre**.**



Recorda!

Si tens febre, tos o dificultat per
respirar en aquest moment,
NO ACCEDEIXIS al centre.

Cuidant les **empreses** | Cuidant les **persones**

ESPAIS SEGURS

RECEPCIÓ / SALA D'ESPERA

ASPY

Evita aglomeracions.
Entra i surt de manera esglaonada.

Mantén la distància mínima
si no utilitzes mascareta.

Evita tocar-te la cara,
sobretot els ulls, el nas i la boca.

Evita tocar
tot el que no sigui necessari (taulell, mobles, etc.).

Renta't les mans
amb aigua i sabó o gel hidroalcohòlic, abans i després d'utilitzar el mòbil, les targetes, etc.

No vinguis amb
nens o persones grans.



Recorda!

Mantén la porta d'accés oberta, sempre que es pugui, per assegurar que l'aire es renova.

Cuidant les **empreses** | Cuidant les **persones**

ESPAIS SEGURS

SALA DE REUNIONS

ASPY

Evita aglomeracions.
Entra i surt de
manera esglaonada.

Mantén la
distància mínima
si no utilitzes mascareta.

Evita tocar-te la cara,
sobretot els ulls,
el nas i la boca.

Renta't les mans
amb aigua i sabó o gel
hidroalcohòlic, abans
i després de la reunió.

Deixa la porta oberta
un cop acabada la reunió
per assegurar que l'aire
es renova.



Recorda!

Mantén neta la sala i
els objectes d'ús comú.

Cuidant les **empreses** | Cuidant les **persones**

ESPAIS SEGURS

AULA DE FORMACIÓ

ASPY

Evita aglomeracions.
Entra i surt de
manera esglaonada.

Mantén la
distància mínima
si no utilitzes mascareta.

Evita tocar-te la cara,
sobretot els ulls,
el nas i la boca.

Renta't les mans
amb aigua i sabó o gel
hidroalcohòlic, abans
i després de la formació.

Deixa la porta oberta
un cop acabada la fomació
per assegurar que l'aire
es renova.



Recorda!

Mantén neta la sala i
els objectes d'ús comú.

ESPAIS SEGURS
MENJADOR

ASPY

Evita aglomeracions. Entra i surt de manera esglaonada.

Mantén la distància mínima si no utilitzes mascareta.

Evita tocar-te la cara, sobretot els ulls, el nas i la boca.

Mantén protegits els aliments amb paper transparent o envasos.

Renta't les mans amb aigua i sabó o gel hidroalcohòlic, abans i després de menjar.

Mantén neta la zona de menjador que hagis utilitzat i els objectes d'ús comú.

Deixa la porta oberta un cop hagis acabat de menjar per assegurar que l'aire es renova.



Recorda!

Evita compartir gots, plats o altres articles d'ús personal.

ESPAIS SEGURS

VESTIDOR

ASPY

Evita aglomeracions.
Entra i surt de
manera esglaonada.

Mantén la distància mínima
si no utilitzes mascareta.

Evita tocar-te la cara,
sobretot els ulls,
el nas i la boca.

Renta't les mans
amb aigua i sabó o gel hidroalcohòlic,
abans i després d'utilitzar el vestidor.

Deixa la porta oberta
un cop t'hagis canviat de roba
per assegurar que l'aire es renova.



¡Recuerda!

Mantén net el vestidor
i els objectes d'ús comú.

RECOMANACIÓ

RENTAR-SE LES MANS AMB AIGUA

ASPY

1. 
Mulla't les mans amb aigua.

2. 
Utilitza prou quantitat de sabó.

3. 
Frega't bé els palmells de les mans.

4. 
No t'oblidis del dors de les dues mans.

5. 
Para atenció a l'espai entre els dits.

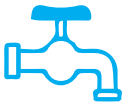
6. 
Frega't el dors dels dits.

7. 
Renta't els polzes amb un moviment de rotació.

8. 
La punta dels dits també.

9. 
Esbandeix-te amb aigua.

10. 
Eixuga't les mans amb una tovallola d'un sol ús.

11. 
Tanca l'aixeta amb el paper abans de llençar-lo.



Preparar la tornada a l'activitat amb CALMA

Cuidant les **empresas** | Cuidant les **persones**

RECOMANACIÓ

RENTAR-SE LES MANS AMB GEL HIDROALCOHÒLIC

ASPY

1 

Utilitza prou quantitat de gel hidroalcohòlic.

2 

Frega't bé els palmells de les mans.

3 

No t'oblidis del dors de les dues mans.

4 

Para atenció a l'espai entre els dits.

6 

Frega't el dors dels dits.

7 

Renta't els polzes amb un moviment de rotació.

9 

La punta dels dits també.



Preparar la tornada a l'activitat amb CALMA

Cuidant les **empresas** | Cuidant les **persones**

RECOMANACIÓ

RETIRADA DELS GUANTS

ASPY

1



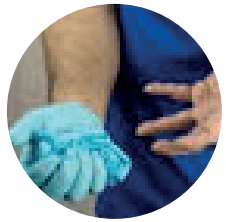
Agafa el guant des del canell **tocant-ne només la zona exterior**.

2



Estira cap endavant perquè l'**exterior NO toqui la pell**.

3



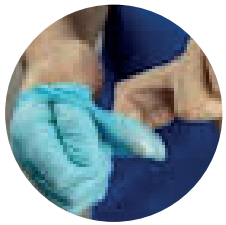
Doblega'l i **agafa'l amb l'altra mà**.

4



Introdueix el dit de la mà neta dins el guant **tocant-ne només la part interna**.

5



Fes-lo lliscar cap endavant i **embolica l'altre guant**.



Preparar la tornada a l'activitat amb CALMA

Cuidant les **empresas** | Cuidant les **persones**

RECOMANACIÓ

COL·LOCACIÓ I RETIRADA DE MASCARETES

ASPY



La mascareta ha de cobrir totalment la boca i el nas.
Ajusta-la correctament.



Aguanta-la amb el palmell de la mà, **per la part exterior**, per poder col·locar-te-la.



Col·loca, amb l'altra mà, **els elàstics darrere del cap** fins al coll o darrere de les orelles.



Ajusta'n les gomes.
La inferior, al coll i, la superior, al crani o a les orelles.



Llença la mascareta si se't fa difícil respirar**.**



Retira la mascareta **tocant només les gomes** de subjecció.

Imatges realitzades per TEAyudamos (Hospital Universitario de Fuenlabrada)



Preparar la tornada a l'activitat amb CALMA

Cuidant les **empresas** | Cuidant les **persones**

RECOMANACIÓ

ÚS DE MASCARETES

ASPY



Mascaretes filtrants FFP2
(també anomenades autofiltrants)

Protegeix l'usuari de la inhalació de contaminants ambientals com agents patògens.

Se'n recomana l'ús a tot el personal exposat a persones Infectades o potencialment infectades
(personal sanitari, sociosanitari).



Mascaretes quirúrgiques

Eviten la transmissió d'agents infecciosos a tercers, però **no són efectives per prevenir contagis.**

Se'n recomana l'ús si tens símptomes de COVID-19 i en situacions on no es pugui mantenir la distància.

Una mascareta NO proporciona, per si sola, prou protecció, per la qual cosa s'han de prendre altres precaucions (higiene de mans i altres mesures de prevenció).

Si no toleres la mascareta, **respecta escrupolosament les normes d'higiene respiratòria**: cobreix-te el nas i la boca amb un mocador d'un sol ús, en tossir o esternudar. Llença'l immediatament i renta't les mans de seguida.

Imatges realitzades per TEAyudamos (Hospital Universitario de Fuenlabrada)



Preparar la tornada a l'activitat amb CALMA

Cuidant les **empresas** | Cuidant les **persones**