ESPAZOS SEGUROS
USO DO BAÑO

ASPY

Evita aglomeracións.
Entra e sae de forma espazada.

Evita tocar a cara especialmente os ollos, o nariz e a boca

Lava as mans ao entrar / saír do inodoro, con auga e xabón ou xel hidroalcohólico

Seca as mans con papel dun só uso e pecha a billa con el antes de tiralo.

Mantén a porta aberta, sempre que sexa posible para asegurar a renovación do aire.



Lembra!

Mantén limpo o baño e o resto de zonas comúns.

Coidando as **Empresas** | Coidando as **Persoas**

ESPAZOS SEGUROS
ENTRADA / SAÍDA

ASPY

Evita aglomeracións.
Entra e sae de forma espazada.

Mantén a distancia mínima se non usas máscara.

Lava as mans
ao entrar / saír das instalacións, con auga e xabón ou xel hidroalcohólico.

Evita dar a man e bicar
ao saudar ou despedirte.

Evita tocar a cara
especialmente os ollos, o nariz e a boca.

Sigue as instrucións que che indiquen e respecta a sinalización deste centro.



¡Lembra!

Se padeces fiebre, tose ou dificultade respiratoria neste momento, NON ACCEDAS a este centro.

Coidando as **Empresas** | Coidando as **Personas**

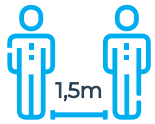
ESPAZOS SEGUROS

RECEPCIÓN / SALA ESPERA

ASPY

Evita aglomeracións.
Entra e sae de forma espazada.

Mantén a distancia mínima se non usas máscara.

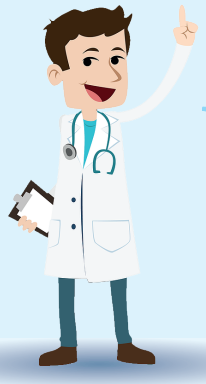


Evita tocar a cara especialmente os ollos, o nariz e a boca.

Evita tocar todo o que non sexa necesario (mostrador, mobles, ...).

Lava as mans con auga e xabón ou xel hidroalcohólico, antes e despois de usar o móbil, tarxetas, etc.

Non veñas acompañado por nenos e/ou persoas maiores.



¡Lembra!

Mantén a porta de acceso aberta, sempre que sexa posible, para asegurar a renovación do aire.

Coidando as **Empresas** | Coidando as **Persoas**

ESPAZOS SEGUROS

SALA DE REUNIÓNS

ASPY

Evita aglomeracións.
Entra e sae de forma espazada.

Mantén a distancia mínima se non usas máscara.

Evita tocar a cara
especialmente os ollos, o nariz e a boca.

Lava as mans con auga e xabón ou xel hidroalcohólico, antes e despois da reunión.

Deixa a porta aberta
Unha vez terminada a reunión para asegurar a renovación do aire.



¡Lembra!

Mantén limpa a sala e os obxectos de uso común.

ESPAZOS SEGUROS
AULA DE FORMACIÓN

ASPY

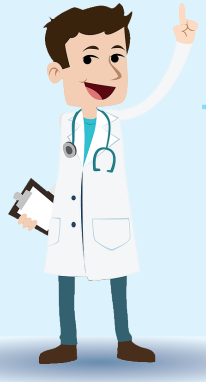
Evita aglomeracións.
Entra e sae de forma espazada.

Mantén a distancia mínima se non usas máscara.

Evita tocar la cara
especialmente os ollos, lo nariz e a boca.

Lava as mans
con auga e xabón ou xel hidroalcohólico antes e despois da formación.

Deixa a porta aberta
Unha vez terminada a formación para asegurar a renovación do aire.



¡Lembra!

Mantén limpa a sala e os obxectos de uso común.

Coidando as **Empresas** | Coidando as **Persoas**

ESPAZOS SEGUROS
COMEDOR

ASPY

Evita aglomeracións.
Entra e sae de forma espazada.

Mantén a distancia mínima se non usas máscara.

Evita tocar a cara especialmente os ollos, o nariz e a boca.

Mantén protexidos os alimentos con filme ou friameiras.

Lava as mans con auga e xabón ou xel hidroalcohólico antes e despois da comida.

Mantén limpa a zona de comedor que utilizases e os obxectos de uso común.

Deixa a porta aberta así que acabes de comer para asegurar a renovación do aire.



¡Lembra!

Evita compartir vasos, pratos ou outros artigos de uso persoal.

Coidando as **Empresas** | Coidando as **Persoas**

ESPAZOS SEGUROS
VESTIARIO

ASPY

Evita aglomeracións.
Entra e sae de forma espazada.

Distancia mínima (1,5m)
mantena, se non usas máscara.

Evita tocar a cara
especialmente os ollos, o nariz e a boca.

Lava as mans
con auga e xabón ou xel hidroalcohólico antes e despois de usares o vestiario.

Deixa a porta aberta
unha vez que mudases a roupa para asegurar a renovación do aire.



¡Lembra!

Mantén limpo o vestiario e os obxectos de uso común.

Coidando as **Empresas** | Coidando as **Persoas**

RECOMENDACIÓN

LAVADO DE MANS CON AUGA

ASPY

1. 
Molla as mans con auga

2. 
Utiliza a cantidade suficiente de xabón

3. 
Refrega ben as palmas das mans

4. 
Non esquezas o dorso de ambas as mans

5. 
Presta atención ao espazo entre os dedos

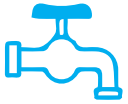
6. 
Refrega o dorso dos dedos

7. 
Lava os polgares cun movemento de rotación

8. 
Igualmente, a punta dos dedos

9. 
Enxáugate con auga

10. 
Seca as mans cunha toalla dun só uso

11. 
Pecha a billa co papel antes de tiralo



Preparando a volta á actividade con CALMA

Coidando as **Empresas** | Coidando as **Persoas**

RECOMENDACIÓN

LAVADO DE MANS CON XEL HIDROALCOHÓLICO

ASPY

1 

Utiliza a cantidade suficiente de xel hidroalcohólico

2 

Refrega ben as palmas das mans

3 

Non esquezas o dorso de ambas as mans

4 

Presta atención ao espazo entre os dedos

6 

Refrega o dorso dos dedos

7 

Lava os polgares cun movemento de rotación

9 

Igualmente, a punta dos dedos



Preparando a volta á actividade con CALMA

Coidando as **Empresas** | Coidando as **Personas**

RECOMENDACIÓN

RETIRADA DE LUVAS

ASPY

1



Colle a luva desde o pulso tocando só a zona exterior.

2



Estíraa para adiante para que o exterior NON toque a pel.

3



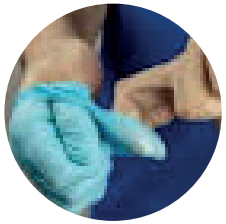
Dóbraa e cóllea coa outra man.

4



Introduce o dedo da man limpa dentro da luva tocando só a parte interna

5



Arrástraa para adiante envolvendo a outra luva.



Preparando a volta á actividade con CALMA

Coidando as **Empresas** | Coidando as **Persoas**

RECOMENDACIÓN

COLOCACIÓN E RETIRADA DE MÁSCARAS

ASPY



A máscara debe cubrir totalmente a boca e a nariz. Axústaa correctamente.



Agárraa coa palma da man, **pola parte exterior**, para podela colocar.



Coloca, coa outra man, **as gomas detrás da cabeza** ata o pescozo ou detrás das orellas.



Axusta a goma. A inferior no pescozo e a superior no cranio, ou nas orellas.



Refuga a máscara se a respiración se torna difícil.



Retira a máscara **tocando só as cintas** de suxeición.

Imáxes realizadas por TEAyudamos (Hospital Universitario de Fuenlabrada)



Preparando a volta á actividade con CALMA

Coidando as **Empresas** | Coidando as **Personas**

RECOMENDACIÓN
USO DE MÁSCARAS

ASPY



Máscaras filtrantes FFP2
(tamén chamadas autofiltrantes)

Protexe o usuario fronte á inhalación de contaminantes ambientais como axentes patóxenos.

Recoméndase o seu uso para todo o persoal exposto a persoas infectadas ou posiblemente infectadas (persoal sanitario, sociosanitario).



Máscaras cirúrxicas

Evitan a transmisión de axentes infecciosos a terceiros, **pero non son efectivas para previr contaxios.**

Recoméndase o seu uso se tes síntomas de COVID-19 e en situacións onde non se poida manter distanciamento.

Unha máscara NON proporciona por si soa suficiente protección, polo que se teñen que tomar outras precaucións (hixiene de mans e outras medidas de prevención).

Se non toleras a máscara **respecta escrupulosamente as normas de hixiene respiratoria:**
Cubre o nariz e a boca cun pano dun só uso, ao tusir ou ao espirrar.
Desfaite inmediatamente del e lava as mans decontado.

Imaxes realizadas por TEAyudamos (Hospital Universitario de Fuenlabrada)



Preparando a volta á actividade con CALMA

Coidando as **Empresas** | Coidando as **Persoas**

Máquina expendedora



Desinfecta as mans antes de tocar os botóns



Mantén unha distancia interpersoal de 1,5 metros



Utiliza vasos dun só uso e consume a bebida no teu posto

Mesas de oficina



Lava as mans antes e despois de manipular obxectos comúns



Mantén a distancia interpersoal de 1,5 metros entre compañeiros



Mantén recollida a mesa para facilitar a súa limpeza e desinfección

AVISO IMPORTANTE

COVID-19

Nº MÁXIMO DE PRAZAS



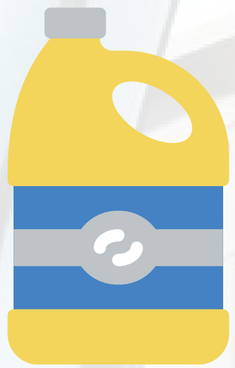
Mentres as autoridades así o indiquen, a capacidade máxima deste local queda fixada no número indicado de persoas que lle poderán dar uso de forma simultánea

ASPY Coidando as Empresas | Coidando as Persoas

Inodoros

- **Pecha a tapa antes de baleirares a cisterna.**
- Este pequeño xesto evita a transmisión do virus polo aire.

Desinfección
Superficies e chan



Disolución de lixivia ao 1:50

- 20ml de lixivia caseira nunha botella de 1 litro de auga..
- Péchese e déaselle a volta varias veces para mesturar.
- Prepárese a mestura no mesmo día de uso.

Desinfección
Máquinas e ferramentas

- **Preparación de alcohol de 70°**
  - Mesturar ben **70 ml de alcohol de 96° + 30ml de auga.**
  - Mollar un pano limpo con esta disolución para desinfectar máquinas e obxectos.
  - **En tecidos débese utilizar spray viricida** autorizado e rexistrado.
  - **Usar sempre luvas e lavar as mans despois** da desinfección.





Benvido/a

ACCESO ÁS NOSAS INSTALACIÓNS

(lugar de traballo seguro)

ASPY

POR FAVOR, ESPERE PARA SER ATENDIDO POLO NOSO PERSOAL

Para acceder á instalación tomarase a súa temperatura corporal como medida preventiva e de protección sanitaria.





Criterio da OMS

En caso de superar os 37,3 °C

1 5min

Espere 5 minutos para que se lle **repita a medición** de temperatura.

2

Se persiste a lectura, **informaremos a súa empresa** e deberá ir para o seu domicilio e pórse en contacto co **teléfono autonómico de xestión COVID-19.**

Se NON supera os 37,3 °C *(pero ten outros síntomas)*

Informe o seu superior antes de acceder ás nosas instalacións **se presenta síntomas** como: tose, malestar xeneralizado ou problemas respiratorios.



Preparando a volta á actividade con CALMA

Coidando as Empresas | Coidando as Personas

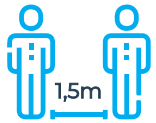
Obligatorio

Uso de EPIs

- **Respecta o uso obrigatorio de EPI nas zonas indicadas.**
- O EPI protéxete e protexe os demais. **Úsao correctamente.**
- **Cámbiao** en caso de rotura ou deterioración.
- Se é dun só uso, **depositao no colector** de residuos ao acabar.
- Respecta os **protocolos de separación** de residuos.

USO DE EQUIPAMENTO
IMPRESORA / FOTOCOPIADORA

ASPY



Mantén en todo momento a **distancia interpersoal de 1,5m** cos compañeIros.



Evita as aglomeracións arredor do equipo.



Usa xel hidroalcohólico despois de usar o equipo.



Limpa os puntos que tocaches con papel impregnado en xel hidroalcohólico.

Despois de aplicalo, lembra secalo con outro papel.



Non deixes nada no equipo.

Lembra, antes de marchar debes limpar o equipo.



Preparando a volta á actividade con CALMA

Coidando as **Empresas** | Coidando as **Persoas**

Ascensor

Acceso e Uso

- Utiliza o ascensor só cando sexa **imprescindible**
- Sigue as indicacións de **distancia social e capacidade permitida**
- **Evita tocar** os pasamáns e apoiartenas paredes
- Lava as mans antes e despois de tocar os botóns
- Recoméndase **limpar o ascensor asiduamente**

ASPY

DESINFECTA O COCHE PARA PREVIR A COVID-19

Usa o coche só en casos excepcionais. Se estás obrigado a conducir, débelo limpar concienciudamente **antes e despois** de cada viaxe.

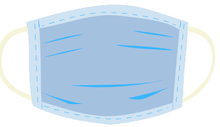
Que necesitas?



Luvas de látex dun só uso



Toalliñas dun só uso



Máscara

Productos de limpeza recomendados



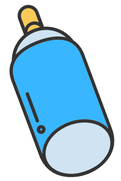
Auga e xabón en cantidade razoable



Productos con mín. 70% de alcohol



Específicos para a limpeza interior



Desinfectante de aire acondicionado

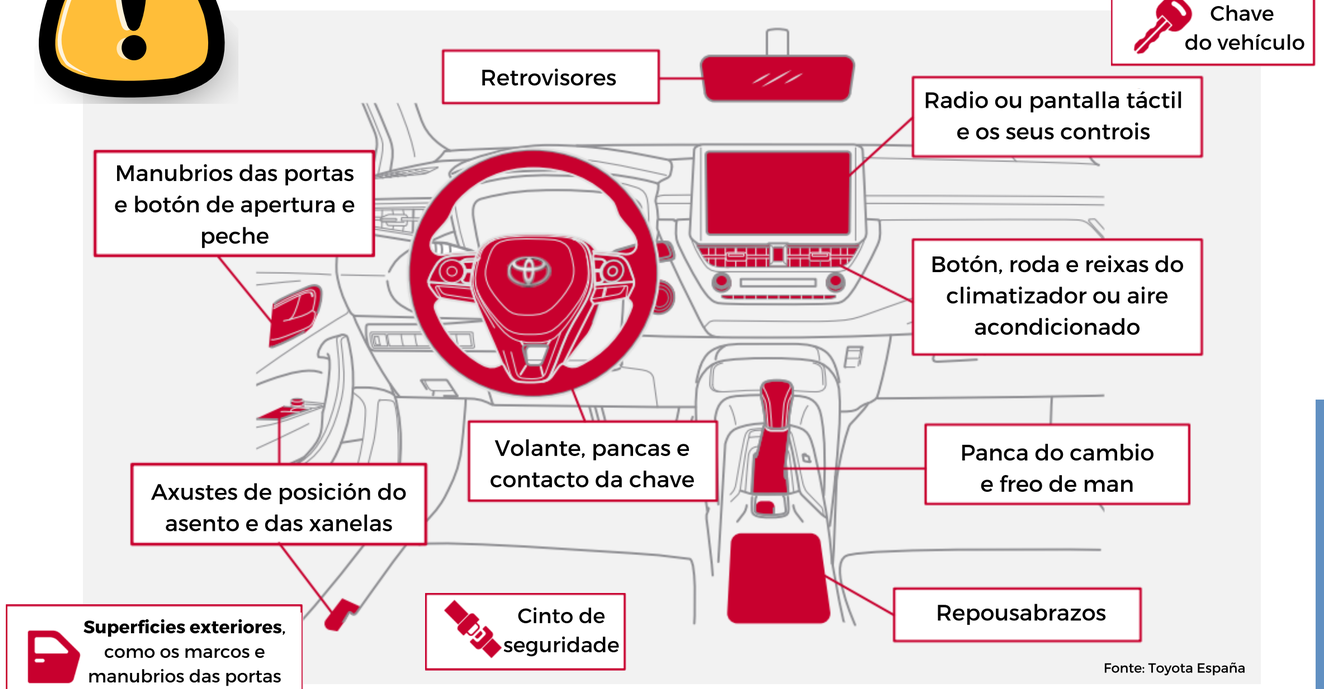


Non se deben utilizar produtos con lixivia ou auga osixenada no interior do coche



Non limpes con amoníaco as pantallas táctiles

ZONAS DE MAIOR RISCO



Fonte: Toyota España

* E lembra... **despois de limpar o coche:**



Lava as mans (polo menos 20 seg.)



Muda a roupa e os zapatos



Non toques a cara ata teres as mans limpas