

▶ **GUÍA RÁPIDA**

PARA LA REANUDACIÓN  
DE LA ACTIVIDAD LABORAL

---

[www.aspyprevencion.com](http://www.aspyprevencion.com)

# ▶ ÍNDICE

- 1 VUELTA AL CENTRO DE TRABAJO
- 2 DE CASA AL TRABAJO
- 3 ENTRADA AL CENTRO DE TRABAJO
- 4 PASO POR RECEPCIÓN Y SALA DE ESPERA
- 5 EN EL PUESTO DE TRABAJO
- 6 USO DEL BAÑO
- 7 USO DE VESTUARIOS
- 8 REUNIONES
- 9 USO DEL COMEDOR
- 10 FORMACIONES
- 11 ZONA EXPEDICIÓN / ALMACÉN
- 12 LIMPIEZA, DESINFECCIÓN, VENTILACIÓN Y GESTIÓN DE RESIDUOS
- 13 VIGILANCIA DE LA SALUD
- 14 USO DE GUANTES
- 15 USO DE MASCARILLAS
- 16 SALIDA DEL CENTRO DE TRABAJO

Esta guía es de carácter general, si usted tiene un puesto de trabajo que no se ve reflejado en la misma, póngase en contacto con nosotros.

Estas recomendaciones quedan supeditadas a cambios según directrices marcadas por el Ministerio de Sanidad.

**ASPY Prevención** sigue organizando webinars para acompañar a las empresas y autónomos (clientes, no clientes y asesorías) en el regreso progresivo a su actividad. Solicita tu webinar personalizado enviando un correo a: [sesionescovid19@aspyprevencion.com](mailto:sesionescovid19@aspyprevencion.com)

El 14 de julio de 2020 la dirección técnica y sanitaria de ASPY ofreció el Webinar "Covidir en la #NuevaNormalidad" para el que ya es posible su reproducción aquí.



# ▶ ÍNDICE

- 1 VUELTA AL CENTRO DE TRABAJO**
- 2 DE CASA AL TRABAJO**
- 3 ENTRADA AL CENTRO DE TRABAJO**
- 4 PASO POR RECEPCIÓN Y SALA DE ESPERA**
- 5 EN EL PUESTO DE TRABAJO**
- 6 USO DEL BAÑO**
- 7 USO DE VESTUARIOS**
- 8 REUNIONES**
- 9 USO DEL COMEDOR**
- 10 FORMACIONES**
- 11 ZONA EXPEDICIÓN / ALMACÉN**
- 12 LIMPIEZA, DESINFECCIÓN, VENTILACIÓN  
Y GESTIÓN DE RESIDUOS**
- 13 VIGILANCIA DE LA SALUD**
- 14 USO DE GUANTES**
- 15 USO DE MASCARILLAS**
- 16 SALIDA DEL CENTRO DE TRABAJO**

## VUELTA AL CENTRO DE TRABAJO

- Se recomienda, en los puestos de trabajo que sea viable, el teletrabajo.

- Todo el personal debería recibir formación e información sobre medidas preventivas frente al coronavirus.

- Se recomienda, siempre que sea posible, realizar una vuelta paulatina al puesto de trabajo para que no concurren todos los trabajadores a la vez en el centro de trabajo (ej. organizar lunes, miércoles y viernes unos trabajadores; martes y jueves otros trabajadores, hacer turnos de mañana y tarde para que no coincidan...).

# ▶ ÍNDICE

- 1 VUELTA AL CENTRO DE TRABAJO
- 2 DE CASA AL TRABAJO
- 3 ENTRADA AL CENTRO DE TRABAJO
- 4 PASO POR RECEPCIÓN Y SALA DE ESPERA
- 5 EN EL PUESTO DE TRABAJO
- 6 USO DEL BAÑO
- 7 USO DE VESTUARIOS
- 8 REUNIONES
- 9 USO DEL COMEDOR
- 10 FORMACIONES
- 11 ZONA EXPEDICIÓN / ALMACÉN
- 12 LIMPIEZA, DESINFECCIÓN, VENTILACIÓN  
Y GESTIÓN DE RESIDUOS
- 13 VIGILANCIA DE LA SALUD
- 14 USO DE GUANTES
- 15 USO DE MASCARILLAS
- 16 SALIDA DEL CENTRO DE TRABAJO

## DE CASA AL TRABAJO

- Se recomienda ponerse el termómetro antes de salir de casa.

- En caso de tener fiebre o síntomas como tos y/o dificultad para respirar, quédate en casa, **comunícalo a tu empresa** y llama al teléfono de **Atención al COVID-19** de tu comunidad autónoma.

- En caso de poder ir al trabajo escoge estas opciones de más a menos recomendables:
  - **Ir andando:** Mantén una distancia mínima de 1,5 metros con las personas, intenta tocar el mínimo de superficies posibles y no te toques la cara.
  - **Usar vehículo propio:** Siempre que sea posible usar el vehículo de forma individual. Si compartes vehículo utiliza mascarilla. Desinfecta el vehículo tras cada uso, sobre todo las partes que has manipulado. Intenta tocar el mínimo de superficies posibles y no te toques la cara.
  - **Si usas transporte público:** (*Colócate mascarilla*), intenta tocar el mínimo de superficies posibles y no te toques la cara.
  - Recuerda que el **uso de mascarilla** es obligatorio en algunas Comunidades Autónomas.

# ▶ ÍNDICE

- 1 VUELTA AL CENTRO DE TRABAJO
- 2 DE CASA AL TRABAJO
- 3 ENTRADA AL CENTRO DE TRABAJO**
- 4 PASO POR RECEPCIÓN Y SALA DE ESPERA
- 5 EN EL PUESTO DE TRABAJO
- 6 USO DEL BAÑO
- 7 USO DE VESTUARIOS
- 8 REUNIONES
- 9 USO DEL COMEDOR
- 10 FORMACIONES
- 11 ZONA EXPEDICIÓN / ALMACÉN
- 12 LIMPIEZA, DESINFECCIÓN, VENTILACIÓN Y GESTIÓN DE RESIDUOS
- 13 VIGILANCIA DE LA SALUD
- 14 USO DE GUANTES
- 15 USO DE MASCARILLAS
- 16 SALIDA DEL CENTRO DE TRABAJO

## ENTRADA AL CENTRO DE TRABAJO

- Se recomienda realizar control de acceso de personal, tanto interno como externo con alguna de estas opciones:
  - Detección con test rápidos de anticuerpos.
  - Mediante la toma de temperatura.
- Evitar, dentro de lo posible, la acumulación de personal en la entrada del centro de trabajo mediante el acceso escalonado (ej. entrada cada 5 min.)
- Se recomienda colocar (**gel hidroalcohólico**) en la entrada para la desinfección de las manos antes de acceder al centro de trabajo y antes de hacer uso de los sistemas de control de acceso (sistemas de fichaje, tornos...).
- Seguir las instrucciones de acceso marcadas en la cartelería (**normas entrada / salida**).

# ▶ ÍNDICE

- 1 VUELTA AL CENTRO DE TRABAJO
- 2 DE CASA AL TRABAJO
- 3 ENTRADA AL CENTRO DE TRABAJO
- 4 PASO POR RECEPCIÓN Y SALA DE ESPERA**
- 5 EN EL PUESTO DE TRABAJO
- 6 USO DEL BAÑO
- 7 USO DE VESTUARIOS
- 8 REUNIONES
- 9 USO DEL COMEDOR
- 10 FORMACIONES
- 11 ZONA EXPEDICIÓN / ALMACÉN
- 12 LIMPIEZA, DESINFECCIÓN, VENTILACIÓN Y GESTIÓN DE RESIDUOS
- 13 VIGILANCIA DE LA SALUD
- 14 USO DE GUANTES
- 15 USO DE MASCARILLAS
- 16 SALIDA DEL CENTRO DE TRABAJO

## PASO POR RECEPCIÓN Y SALA DE ESPERA

- Si no se puede proteger la zona de recepción con protecciones colectivas, se deberá recurrir a los EPIs proporcionando mascarillas y pantallas faciales al personal de recepción.

- Seguir las instrucciones marcadas en la cartelería (*recepción y salas de espera*).

- En la recepción y sala de espera se debe señalar la distancia de 1,5 metros (ej. mediante cintas adhesivas en el suelo).

- Se recomienda proteger mediante pantallas transparentes la zona de recepción.

- Se recomienda disponer de solución hidroalcohólica de manos en la recepción.

# ▶ ÍNDICE

- 1 VUELTA AL CENTRO DE TRABAJO
- 2 DE CASA AL TRABAJO
- 3 ENTRADA AL CENTRO DE TRABAJO
- 4 PASO POR RECEPCIÓN Y SALA DE ESPERA
- 5 EN EL PUESTO DE TRABAJO**
- 6 USO DEL BAÑO
- 7 USO DE VESTUARIOS
- 8 REUNIONES
- 9 USO DEL COMEDOR
- 10 FORMACIONES
- 11 ZONA EXPEDICIÓN / ALMACÉN
- 12 LIMPIEZA, DESINFECCIÓN, VENTILACIÓN  
Y GESTIÓN DE RESIDUOS
- 13 VIGILANCIA DE LA SALUD
- 14 USO DE GUANTES
- 15 USO DE MASCARILLAS
- 16 SALIDA DEL CENTRO DE TRABAJO

## EN EL PUESTO DE TRABAJO

- Evitar tocar la cara.

- Se debe asegurar la separación mínima de 1,5 metros entre los trabajadores:
  - Si es posible, organizar los puestos de trabajo de forma que los trabajadores estén con la separación indicada (ej. no trabajar uno delante del otro sino en diagonal)
  - Si no es posible, dotar de protecciones físicas tipo mamparas entre los puestos de trabajo.
  - Si no es posible, dotar de EPIs tipo mascarillas.

- Evitar, en la medida de lo posible, el uso compartido de equipos, herramientas, máquinas, vehículos, etc.

- Realizar una correcta (**higiene de manos con agua y jabón**) de forma frecuente cada vez que te mueves de tu puesto de trabajo.

- En los equipos móviles (vehículos, máquinas, etc.) se dispondrá de solución hidroalcohólica y papel desechable para limpiar los vehículos, equipos de trabajo y herramientas después de cada uso.

# ▶ ÍNDICE

- 1 VUELTA AL CENTRO DE TRABAJO
- 2 DE CASA AL TRABAJO
- 3 ENTRADA AL CENTRO DE TRABAJO
- 4 PASO POR RECEPCIÓN Y SALA DE ESPERA
- 5 EN EL PUESTO DE TRABAJO
- 6 USO DEL BAÑO**
- 7 USO DE VESTUARIOS
- 8 REUNIONES
- 9 USO DEL COMEDOR
- 10 FORMACIONES
- 11 ZONA EXPEDICIÓN / ALMACÉN
- 12 LIMPIEZA, DESINFECCIÓN, VENTILACIÓN  
Y GESTIÓN DE RESIDUOS
- 13 VIGILANCIA DE LA SALUD
- 14 USO DE GUANTES
- 15 USO DE MASCARILLAS
- 16 SALIDA DEL CENTRO DE TRABAJO

## USO DEL BAÑO

- Seguir las instrucciones de (*uso de baños*).

# ▶ ÍNDICE

- 1 VUELTA AL CENTRO DE TRABAJO
- 2 DE CASA AL TRABAJO
- 3 ENTRADA AL CENTRO DE TRABAJO
- 4 PASO POR RECEPCIÓN Y SALA DE ESPERA
- 5 EN EL PUESTO DE TRABAJO
- 6 USO DEL BAÑO
- 7 USO DE VESTUARIOS**
- 8 REUNIONES
- 9 USO DEL COMEDOR
- 10 FORMACIONES
- 11 ZONA EXPEDICIÓN / ALMACÉN
- 12 LIMPIEZA, DESINFECCIÓN, VENTILACIÓN  
Y GESTIÓN DE RESIDUOS
- 13 VIGILANCIA DE LA SALUD
- 14 USO DE GUANTES
- 15 USO DE MASCARILLAS
- 16 SALIDA DEL CENTRO DE TRABAJO

## USO DE VESTUARIOS

- Seguir las instrucciones de (*uso de vestuarios*).
  
- Organizar la distribución de los vestuarios, de forma que se pueda mantener la distancia inter-personal mínima de 1,5 metros.

# ▶ ÍNDICE

- 1 VUELTA AL CENTRO DE TRABAJO
- 2 DE CASA AL TRABAJO
- 3 ENTRADA AL CENTRO DE TRABAJO
- 4 PASO POR RECEPCIÓN Y SALA DE ESPERA
- 5 EN EL PUESTO DE TRABAJO
- 6 USO DEL BAÑO
- 7 USO DE VESTUARIOS
- 8 REUNIONES**
- 9 USO DEL COMEDOR
- 10 FORMACIONES
- 11 ZONA EXPEDICIÓN / ALMACÉN
- 12 LIMPIEZA, DESINFECCIÓN, VENTILACIÓN Y GESTIÓN DE RESIDUOS
- 13 VIGILANCIA DE LA SALUD
- 14 USO DE GUANTES
- 15 USO DE MASCARILLAS
- 16 SALIDA DEL CENTRO DE TRABAJO

## REUNIONES

- Evitar en la medida de lo posible las reuniones presenciales e intentar hacerlas por videoconferencia.

- Evitar los viajes y visitas (tanto internas como externas) a no ser que sean imprescindibles.

- Organizar la distribución de la sala de reuniones, siempre que sea posible, de forma que se pueda mantener la distancia interpersonal mínima de 1,5 metros.

- En caso de tener que hacer la reunión en modo presencial, seguir las instrucciones de (**uso de sala de reuniones**).

- Se recomienda disponer de gel hidroalcohólico en las salas de reuniones.

# ▶ ÍNDICE

- 1 VUELTA AL CENTRO DE TRABAJO
- 2 DE CASA AL TRABAJO
- 3 ENTRADA AL CENTRO DE TRABAJO
- 4 PASO POR RECEPCIÓN Y SALA DE ESPERA
- 5 EN EL PUESTO DE TRABAJO
- 6 USO DEL BAÑO
- 7 USO DE VESTUARIOS
- 8 REUNIONES
- 9 USO DEL COMEDOR**
- 10 FORMACIONES
- 11 ZONA EXPEDICIÓN / ALMACÉN
- 12 LIMPIEZA, DESINFECCIÓN, VENTILACIÓN  
Y GESTIÓN DE RESIDUOS
- 13 VIGILANCIA DE LA SALUD
- 14 USO DE GUANTES
- 15 USO DE MASCARILLAS
- 16 SALIDA DEL CENTRO DE TRABAJO

## USO DE COMEDOR

- Seguir las instrucciones de (*uso del comedor*).

- Organizar la distribución del comedor, siempre que sea posible, de forma que se pueda mantener la distancia interpersonal mínima de 1,5 metros.

# ▶ ÍNDICE

- 1 VUELTA AL CENTRO DE TRABAJO
- 2 DE CASA AL TRABAJO
- 3 ENTRADA AL CENTRO DE TRABAJO
- 4 PASO POR RECEPCIÓN Y SALA DE ESPERA
- 5 EN EL PUESTO DE TRABAJO
- 6 USO DEL BAÑO
- 7 USO DE VESTUARIOS
- 8 REUNIONES
- 9 USO DEL COMEDOR
- 10 FORMACIONES**
- 11 ZONA EXPEDICIÓN / ALMACÉN
- 12 LIMPIEZA, DESINFECCIÓN, VENTILACIÓN  
Y GESTIÓN DE RESIDUOS
- 13 VIGILANCIA DE LA SALUD
- 14 USO DE GUANTES
- 15 USO DE MASCARILLAS
- 16 SALIDA DEL CENTRO DE TRABAJO

## FORMACIONES

- Evitar en la medida de lo posible las formaciones presenciales e intentar hacerlas online o por videoconferencia.

- En caso de tener que hacer la formación en modo presencial, seguir las instrucciones de (*uso de sala de formación*).

- Se recomienda disponer de gel hidroalcohólico en las salas de formación.

- Organizar la distribución de la sala de formación, siempre que sea posible, de forma que se pueda mantener la distancia interpersonal mínima de 1,5 metros.

# ▶ ÍNDICE

- 1 VUELTA AL CENTRO DE TRABAJO
- 2 DE CASA AL TRABAJO
- 3 ENTRADA AL CENTRO DE TRABAJO
- 4 PASO POR RECEPCIÓN Y SALA DE ESPERA
- 5 EN EL PUESTO DE TRABAJO
- 6 USO DEL BAÑO
- 7 USO DE VESTUARIOS
- 8 REUNIONES
- 9 USO DEL COMEDOR
- 10 FORMACIONES
- 11 ZONA EXPEDICIÓN / ALMACÉN**
- 12 LIMPIEZA, DESINFECCIÓN, VENTILACIÓN Y GESTIÓN DE RESIDUOS
- 13 VIGILANCIA DE LA SALUD
- 14 USO DE GUANTES
- 15 USO DE MASCARILLAS
- 16 SALIDA DEL CENTRO DE TRABAJO

## ZONA DE ALMACÉN

1 / 2

- Evitar tocarse la cara.

- Permanecer en la cabina del vehículo el máximo tiempo posible durante la estancia en las instalaciones.

- Usar obligatoriamente los EPIs facilitados por la empresa y seguir las instrucciones.

- Se recomienda disponer de solución hidroalcohólica en la zona del almacén.

- Limitar al máximo la entrada y salida de mercaderías, salvo las que sean estrictamente necesarias para el correcto funcionamiento de la empresa.

- Extremar la limpieza y desinfección de equipos y vehículos de trabajo después de cada uso.

- Evitar contacto directo con otras personas: No saludar con apretones de manos y mantener distancia de al menos 1,5 metros con el interlocutor.



# ▶ ÍNDICE

- 1 VUELTA AL CENTRO DE TRABAJO
- 2 DE CASA AL TRABAJO
- 3 ENTRADA AL CENTRO DE TRABAJO
- 4 PASO POR RECEPCIÓN Y SALA DE ESPERA
- 5 EN EL PUESTO DE TRABAJO
- 6 USO DEL BAÑO
- 7 USO DE VESTUARIOS
- 8 REUNIONES
- 9 USO DEL COMEDOR
- 10 FORMACIONES
- 11 ZONA EXPEDICIÓN / ALMACÉN**
- 12 LIMPIEZA, DESINFECCIÓN, VENTILACIÓN  
Y GESTIÓN DE RESIDUOS
- 13 VIGILANCIA DE LA SALUD
- 14 USO DE GUANTES
- 15 USO DE MASCARILLAS
- 16 SALIDA DEL CENTRO DE TRABAJO

## ZONA DE ALMACÉN

2 / 2

- En operaciones de carga y descarga, disponer de los medios para que éstas se lleven a cabo con la mayor celeridad posible. En la medida de lo posible, se recomienda que el personal de almacén realice las operaciones de carga o descarga manteniendo en todo momento la distancia interpersonal mínima de 1,5 metros.

- Siempre que sea posible, usar la vía telemática para todo el intercambio de documentación (protocolos de seguridad, albaranes, firmas, pagos...).



# ▶ ÍNDICE

- 1 VUELTA AL CENTRO DE TRABAJO
- 2 DE CASA AL TRABAJO
- 3 ENTRADA AL CENTRO DE TRABAJO
- 4 PASO POR RECEPCIÓN Y SALA DE ESPERA
- 5 EN EL PUESTO DE TRABAJO
- 6 USO DEL BAÑO
- 7 USO DE VESTUARIOS
- 8 REUNIONES
- 9 USO DEL COMEDOR
- 10 FORMACIONES
- 11 ZONA EXPEDICIÓN / ALMACÉN
- 12 LIMPIEZA, DESINFECCIÓN, VENTILACIÓN Y GESTIÓN DE RESIDUOS**
- 13 VIGILANCIA DE LA SALUD
- 14 USO DE GUANTES
- 15 USO DE MASCARILLAS
- 16 SALIDA DEL CENTRO DE TRABAJO

## LIMPIEZA, DESINFECCIÓN, VENTILACIÓN Y GESTIÓN DE RESIDUOS

- En aquellos lugares donde existan ventanas, favorecer la entrada de luz solar.

- Realizar limpieza diaria de equipos de trabajo (mesas, sillas, móvil, ordenadores, teclados, ratón, mandos de máquinas, herramientas, vehículos, etc.) con solución virucida (solución hidroalcohólica) y papel desechable.

- Realizar ventilación diaria (apertura de ventanas, puertas, etc.).

- Realizar limpieza diaria de superficies e instalaciones mediante agua y lejía.

- Se deberán desechar los EPIs utilizados en las zonas adecuadas (contenedores, cubos con tapa o bolsas cerradas según normativa)

# ▶ ÍNDICE

- 1 VUELTA AL CENTRO DE TRABAJO
- 2 DE CASA AL TRABAJO
- 3 ENTRADA AL CENTRO DE TRABAJO
- 4 PASO POR RECEPCIÓN Y SALA DE ESPERA
- 5 EN EL PUESTO DE TRABAJO
- 6 USO DEL BAÑO
- 7 USO DE VESTUARIOS
- 8 REUNIONES
- 9 USO DEL COMEDOR
- 10 FORMACIONES
- 11 ZONA EXPEDICIÓN / ALMACÉN
- 12 LIMPIEZA, DESINFECCIÓN, VENTILACIÓN  
Y GESTIÓN DE RESIDUOS
- 13 VIGILANCIA DE LA SALUD**
- 14 USO DE GUANTES
- 15 USO DE MASCARILLAS
- 16 SALIDA DEL CENTRO DE TRABAJO

## VIGILANCIA DE LA SALUD

- Se deberá facilitar la relación de personal especialmente sensible al coronavirus a su servicio de prevención para realizar una consulta médica.

- Si se presenta en su empresa un caso sospechoso, probable o confirmado de coronavirus, contactar con su servicio de prevención para realizar un estudio de contactos.

- En los 3 casos anteriores se recomienda realizar una prueba de diagnóstico microbiológico para determinar el estado de inmunidad del trabajador frente al virus y así poder establecer medidas preventivas acorde a las necesidades.

# ▶ ÍNDICE

- 1 VUELTA AL CENTRO DE TRABAJO
- 2 DE CASA AL TRABAJO
- 3 ENTRADA AL CENTRO DE TRABAJO
- 4 PASO POR RECEPCIÓN Y SALA DE ESPERA
- 5 EN EL PUESTO DE TRABAJO
- 6 USO DEL BAÑO
- 7 USO DE VESTUARIOS
- 8 REUNIONES
- 9 USO DEL COMEDOR
- 10 FORMACIONES
- 11 ZONA EXPEDICIÓN / ALMACÉN
- 12 LIMPIEZA, DESINFECCIÓN, VENTILACIÓN  
Y GESTIÓN DE RESIDUOS
- 13 VIGILANCIA DE LA SALUD
- 14 USO DE GUANTES**
- 15 USO DE MASCARILLAS
- 16 SALIDA DEL CENTRO DE TRABAJO

## USO DE GUANTES

- En caso de tener que usar guantes, seguir las instrucciones de (*uso de guantes*).

- Se establece el uso de guantes en aquellas tareas donde haya que tocar a personas y/o material con posibilidad alta de contaminación microbiológica.

# ▶ ÍNDICE

- 1 VUELTA AL CENTRO DE TRABAJO
- 2 DE CASA AL TRABAJO
- 3 ENTRADA AL CENTRO DE TRABAJO
- 4 PASO POR RECEPCIÓN Y SALA DE ESPERA
- 5 EN EL PUESTO DE TRABAJO
- 6 USO DEL BAÑO
- 7 USO DE VESTUARIOS
- 8 REUNIONES
- 9 USO DEL COMEDOR
- 10 FORMACIONES
- 11 ZONA EXPEDICIÓN / ALMACÉN
- 12 LIMPIEZA, DESINFECCIÓN, VENTILACIÓN  
Y GESTIÓN DE RESIDUOS
- 13 VIGILANCIA DE LA SALUD
- 14 USO DE GANTES
- 15 USO DE MASCARILLAS**
- 16 SALIDA DEL CENTRO DE TRABAJO

## USO DE MASCARILLAS

- Seguir las instrucciones de (*uso de mascarillas*).

# ▶ ÍNDICE

- 1 VUELTA AL CENTRO DE TRABAJO
- 2 DE CASA AL TRABAJO
- 3 ENTRADA AL CENTRO DE TRABAJO
- 4 PASO POR RECEPCIÓN Y SALA DE ESPERA
- 5 EN EL PUESTO DE TRABAJO
- 6 USO DEL BAÑO
- 7 USO DE VESTUARIOS
- 8 REUNIONES
- 9 USO DEL COMEDOR
- 10 FORMACIONES
- 11 ZONA EXPEDICIÓN / ALMACÉN
- 12 LIMPIEZA, DESINFECCIÓN,  
VENTILACIÓN Y GESTIÓN DE RESIDUOS
- 13 VIGILANCIA DE LA SALUD
- 14 USO DE GUANTES
- 15 USO DE MASCARILLAS
- 16 SALIDA DEL CENTRO DE TRABAJO**

## SALIDA DEL CENTRO DE TRABAJO

- Se recomienda colocar gel hidroalcohólico en la salida para la desinfección de las manos antes de salir del centro de trabajo y antes de hacer uso de sistemas de control de acceso (sistemas de fichaje, tornos...).

- Seguir las instrucciones de acceso marcadas en la cartelería (*normas de entrada / salida*).

- Evitar, dentro de lo posible, la acumulación de personal en la salida del centro de trabajo mediante el acceso escalonado (ej. salida cada 5 min.)

# ESPACIOS SEGUROS

## USO DEL BAÑO



**Evita aglomeraciones.**

Entra y sal de forma escalonada.



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



**Lávate las manos** al entrar / salir del inodoro, con agua y jabón o gel hidroalcohólico.



**Sécate las manos con papel desechable** y cierra el grifo con él antes de tirarlo.



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



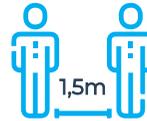
**¡Recuerda!**

**Mantén limpio el baño y el resto de zonas comunes.**

# ESPACIOS SEGUROS ENTRADA / SALIDA



**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.

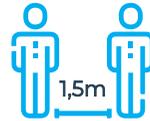
# ESPACIOS SEGUROS

## RECEPCIÓN / SALA ESPERA



### 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!

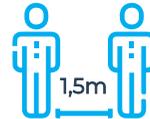
Mantén la puerta de acceso abierta, siempre que sea posible, para asegurar la renovación de aire.

# ESPACIOS SEGUROS

## SALA DE REUNIONES



**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.



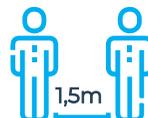
**¡Recuerda!**

**Mantén limpia la sala y los  
objetos de uso común.**

# ESPACIOS SEGUROS AULA DE FORMACIÓN



**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!**

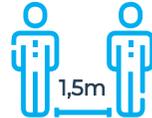
**Mantén limpia la sala y los  
objetos de uso común.**

# ESPACIOS SEGUROS

## COMEDOR



**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 tupperes.



**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.**



**Evita aglomeraciones.**  
Entra y sal de  
forma escalonada.



**Distancia mínima (1,5m)**  
manténla, 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

1



Mójate las manos con agua

2



Utiliza la cantidad suficiente 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



Cierra 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



1  
Utiliza la cantidad suficiente de gel hidroalcohólico



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



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



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



Dóblalo y cógelo con la otra mano.



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



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



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



## 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