

MEDIDAS DE PREVENCIÓN EN EL LUGAR DE TRABAJO

EVITA EL CONTAGIO DE COVID-19

AL SALIR DEL HOGAR:



RECÓGEL EL CABELLO, no utilicen reloj, cadenas, aretes, pulseras o anillos.



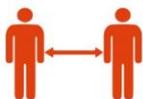
INTENTA NO UTILIZAR DINERO EN EFECTIVO. Si pagas en efectivo desinfecta las manos y el dinero.



LÁVATE LAS MANOS CON AGUA Y JABÓN o alcohol en gel, después de tocar cualquier papel, objeto o superficie.



NUNCA TOQUES LA CARA hasta que tengas limpias las manos.



MANTÉN UN METRO CON CINCUENTA CENTÍMETROS DE DISTANCIA de las personas y compañeros de trabajo.



SALUDA CON LA MANO dejando un metro con cincuenta centímetros de distancia entre las personas.



PARA COMUNICARTE CON TUS PARIENTES, vecinos o amigos utiliza el teléfono de casa o celular.



TEN LOS NÚMEROS TELEFÓNICOS QUE CONSIDERES INDISPENSABLES EN CASO DE EMERGENCIA, como servicios de salud, bomberos y policía.



PONTE LA MASCARILLA antes de salir de casa.

AL REGRESAR AL HOGAR:



EVITA EL CONTACTO con objetos y superficies, en la medida de lo posible.



QUÍTATE LOS ZAPATOS fuera de la casa y desinfectalos antes de entrar.



QUÍTATE TODA LA ROPA y colócala en un lugar específico, en un lugar para lavar.



DEJA UNA CAJA EN LA ENTRADA PARA DESINFECTAR la cartera, el teléfono celular, las llaves, los bolsos y otros.



SI TIENES SÍNTOMAS EVITA AUTO MEDICARTE.

MEDIDAS DE PREVENCIÓN EN EL LUGAR DE TRABAJO

USO CORRECTO DE LA MASCARILLA Y GUANTES



SI USAS MASCARILLA REUTILIZABLE, lávala una vez al día con agua y jabón.



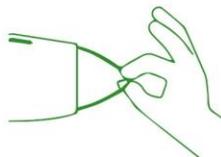
QUITA LA MASCARILLA AGARRANDO EL CORDÓN o elástico por detrás de la cabeza y nunca por delante.



LÁVATE LAS MANOS CON AGUA Y JABÓN o aplícate alcohol en gel antes y después de ponerse y quitarse la mascarilla.



SI USAS MASCARILLA DESECHABLE, tírala en un recipiente adecuado cuando haya terminado su tiempo de uso.



REVISLA LA MASCARILLA para ver si tiene rasgaduras o agujeros antes de ponértela.



LÁVATE LAS MANOS CON AGUA Y JABÓN o límpialas con alcohol en gel, antes y después de usar guantes de protección.



LA MASCARILLA DEBE CUBRIR LA NARIZ, LA BOCA Y LA BARBILLA.



LOS GUANTES DESECHABLES NO SE PUEDEN REUTILIZAR. Al terminar el uso de guantes desechables, córtalos en tres partes, colócalos en una bolsa plástica y tíralos en un recipiente adecuado.

MEDIDAS DE PREVENCIÓN EN EL LUGAR DE TRABAJO

EVITA EL CONTAGIO DE COVID-19



CUMPLE CON LAS MEDIDAS SANITARIAS,

de control y de bioseguridad que indique el patrono.



NO SALUDES DANDO LA MANO, de beso en la mejilla, ni con abrazo y evita en la mayor forma posible el contacto físico entre compañeros.



USA LA MASCARILLA CORRECTAMENTE EN TODO MOMENTO.



UTILIZA REDECILLA CUBRIENDO LA CABEZA Y OREJAS en los casos que proceda.



LÁVATE LAS MANOS CON AGUA Y JABÓN o alcohol en gel constantemente, en especial, cuando toques superficies de uso común.

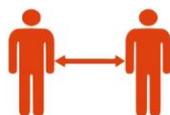
- Agarradores de puertas
- Equipos de carga
- Maquinaria
- Vehículos
- Interruptores
- Herramientas compartidas



UTILIZA EL EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL para disminuir riesgo de contagio.



LIMPIA Y DESINFECTA, frecuentemente, las áreas de trabajo y herramientas, así como la superficie de los equipos que puedan contaminarse.



CUMPLE CON EL DISTANCIAMIENTO FÍSICO mínimo de un metro con cincuenta centímetros (1.5 mts).



MANTÉN LAS MANOS SIN ANILLOS Y RELOJES.



MANTÉN LAS UÑAS LIMPIAS, CORTAS Y SIN ESMALTE.



UTILIZA GUANTES CUANDO SEA NECESARIO.

MEDIDAS DE PREVENCIÓN EN EL LUGAR DE TRABAJO

EVITA EL CONTAGIO DE COVID-19



LIMPIA Y DESINFECTA LOS EQUIPOS, utensilios y herramientas de trabajo personal que se compartan, antes y después de cada uso.



NO DAÑES, NO DESTRUYAS los equipos de protección personal.



REALIZA TU TRABAJO con el equipo de protección personal.



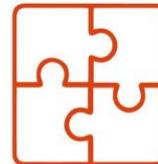
COME EN LAS ÁREAS DESTINADAS para ingerir alimentos.



NO ESCUPAS DENTRO DEL LUGAR DE TRABAJO y en las áreas comunes.



NO DISCRIMINES A LAS PERSONAS QUE RESULTEN ENFERMAS DE COVID-19.



CONTRIBUYE A MANTENER LA DISCIPLINA, respeto y orden en el lugar de trabajo.

MEDIDAS DE PREVENCIÓN EN EL LUGAR DE TRABAJO

SI PRESENTAS SÍNTOMAS DE COVID-19



Tos seca



Fiebre



Cansancio



Dificultad para respirar



Dolor de garganta



Pérdida del gusto y/o del olfato

**SI HAS ESTADO EN CONTACTO CON UNA PERSONA CONTAGIADA DE COVID-19
AVISA A TU JEFE INMEDIATO Y VE AL LUGAR MÁS CERCANO PARA QUE TE REALICEN LA
PRUEBA DE COVID-19 POR PARTE DE LA AUTORIDAD COMPETENTE.**

MEDIDAS DE PREVENCIÓN EN EL LUGAR DE TRABAJO

TELETRABAJO



LIMPIA CONSTANTEMENTE EL ÁREA DE TRABAJO.



AUMENTA LOS NIVELES DE VENTILACIÓN natural en el área de trabajo.



LÁVATE LAS MANOS CON AGUA Y JABÓN o alcohol en gel constantemente.



MANTÉN LA RUTINA, HIGIENE, ORDEN Y LIMPIEZA en el área de trabajo.



CÚBRETE LA NARIZ Y LA BOCA con el antebrazo o pañuelo desechable al estornudar o toser.



NO REALICES REUNIONES DE MANERA PRESENCIAL.



DEFINE UN CANAL DE COMUNICACIÓN CON EL PATRONO.