

10 recomendaciones de seguridad sanitaria en tu espacio para

CUIDARNOS EN COMUNIDAD



1. Siempre que puedas, tal y como recomienda el Gobierno, prioriza el transporte individual al trabajo. Si además puedes optar por una opción ecológica, mejor.
2. En las zonas comunes, mantén la distancia interpersonal de 2 metros.
3. Evita el saludo con contacto físico, incluido el dar la mano.
4. Evita utilizar equipos y dispositivos de otros miembros. Y limpia con frecuencia tu teléfono móvil, tableta u ordenador con toallitas desechables.
5. Lávate frecuentemente las manos con agua y jabón abundantes o con una solución hidroalcohólica. Es especialmente importante lavarse después de toser o estornudar o después de tocar superficies potencialmente contaminadas. Trata de que cada lavado dure al menos 40 segundos.
6. Cúbrete la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser y estornudar, y échalo después a un cubo de basura que cuente con cierre. Si no dispones de pañuelos, emplea la parte interna del codo para no contaminar las manos.
7. Evita tocarte los ojos, la nariz o la boca.
8. Facilita el trabajo al personal de limpieza cuando abandones tu puesto, despejando lo máximo posible la zona, retirando cualquier resto o papel a la vista.
9. Tira cualquier desecho de higiene personal -especialmente, los pañuelos desechables de forma inmediata a las papeleras o contenedores habilitados.
10. Si empiezas a notar síntomas, avisa al equipo del espacio, extrema las precauciones tanto de distanciamiento social como de higiene mientras estés en el puesto de trabajo y contacta de inmediato con tu médico de atención primaria o con el teléfono de atención para la COVID-19: 900 102 112.

Y lo más importante: cumple con todas las medidas de prevención indicadas por el equipo del espacio para **Cuidarnos en Comunidad**.