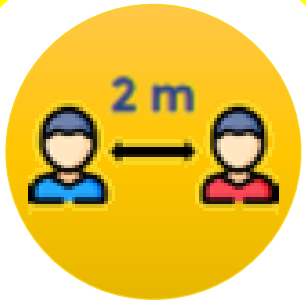
CÓMO PROTEGERSE FRENTE AL COVID-19

PREVILABOR®
PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES
Acreditación Nacional CM55/2002



DISTANCIA DE SEGURIDAD

RESPETAR DISTANCIA DE **1,5 METROS**. PROHIBIDOS ABRAZOS Y APRETONES DE MANOS

MASCARILLAS HIGIÉNICAS

OBLIGATORIAS CUANDO NO SE PUEDA RESPETAR DISTANCIA DE 2 METROS

AL ESTORNUDAR

AL ESTORNUDAR, TAPAR NARIZ Y BOCA CON **PAÑUELO O CODO**. A CONTINUACIÓN, LAVARSE LAS MANOS

NO TOCARSE LA CARA

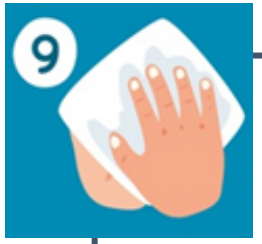
EVITAR TOCARSE LOS **OJOS, NARIZ Y BOCA**. LAS MANOS FACILITAN LA TRANSMISIÓN

CÓMO LAVARSE LAS MANOS

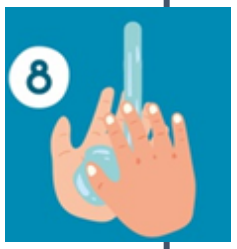
PREVILABOR®
PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES
Acreditación Nacional CM55/2002

40-60seg **AGUA Y JABÓN**

SOLUCIÓN HIDROALCÓHOLICA 20-30seg



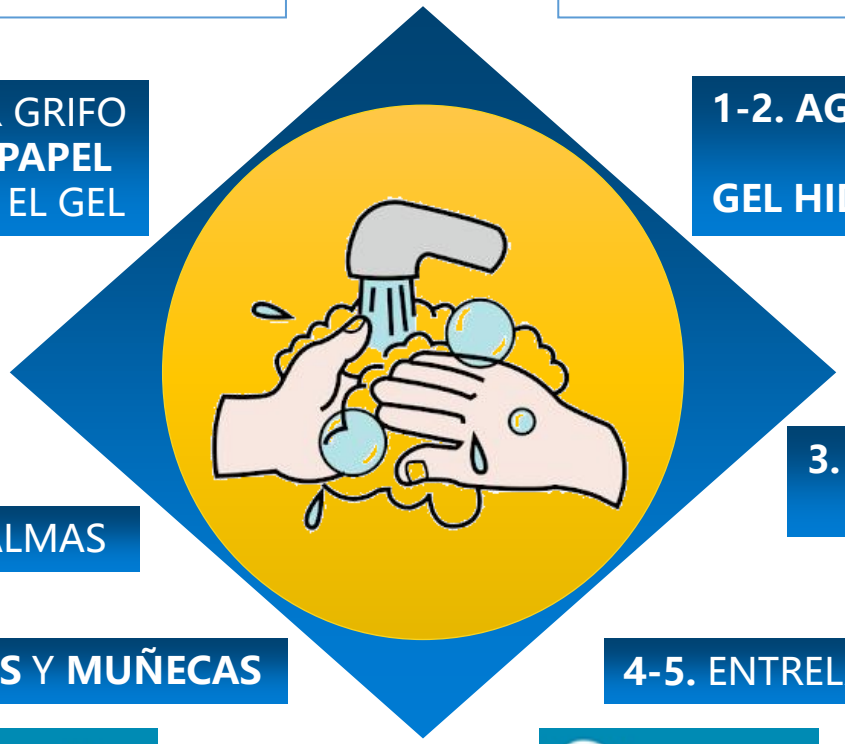
9. SECAR Y CERRAR GRIFO CON TOALLA DE **PAPEL** O SECAR AL AIRE EL GEL



8. ENJUAGAR EL JABÓN CON AGUA

7. FROTAR LAS **UÑAS** EN LAS PALMAS

6. PULGARES Y **MUÑECAS**



1-2. AGUA Y JABÓN O **GEL HIDROALCÓHOLICO**

3. FROTAR **PALMAS Y DORSOS**

4-5. ENTRELAZAR **DEDOS**

COMO PREPARARSE ANTES DE TRATAR

PREVILABOR®
PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES
Acreditación Nacional CM55/2002

1- HIGIENE DE MANOS

*Lavarse bien las manos con agua y jabón (mínimo 40 segundos) y proceder a desinfección con solución o gel hidroalcohólico.

2- BATAS DE PROTECCIÓN

La bata debe cubrir:
- desde cuello hasta rodillas
- brazos y antebrazos hasta muñecas
* Amarrar en cuello y cintura.

3- MASCARILLA FFP2

* Apretar y ajustar a nivel de nariz
* Ajustarla bien debajo del mentón.

4- COMPROBACIÓN DE AJUSTE

Comprobar que está bien sellada y ajustada.

5- PROTECCIÓN OCULAR

*Ajustar bien gafas o visera.

6- GORRO

*Recogerse el pelo.

7- GUANTES

*Friccionarse bien las manos con solución o gel hidroalcohólico
* Colocarse los guantes cubriendo la bata hasta la muñeca.

RECUERDA: Mantener las manos lejos de la cara y evitar tocar superficies

CÓMO USAR LA MASCARILLA

PREVILABOR®
PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES
Acreditación Nacional CM55/2002

1. Antes de ponerse la mascarilla, **lavarse siempre las manos**

2. Cubrir boca, nariz y barbilla todo el tiempo.
Ajustar zona de la nariz presionando el adaptador

3. Evitar tocarse la mascarilla.
En caso de humedad o rotura, sustituirla

4. Quitar por detrás, sin tocar la parte frontal.
Desechar en contenedor de **residuos orgánicos** y lavarse las manos

CÓMO USAR LOS GUANTES

PREVILABOR®
PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES
Acreditación Nacional CM55/2002

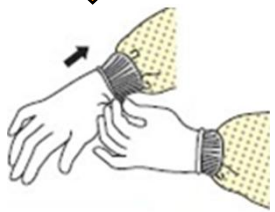
COLOCARSE LOS GUANTES

1- Realizar una buena higiene de manos antes de colocarse los guantes.

2- Extender los guantes para que cubran la parte del puño en la bata o ropa de trabajo.

3- No tocar la parte interna del guante.

4- Evitar tocarse la cara y la piel. Limitar el contacto con las superficies.



HIGIENE DE MANOS con agua y jabón o soluciones alcohólicas).

OBLIGATORIO
40 - 60 seg

QUITARSE LOS GUANTES

1- Agarrar la parte exterior del guante con la mano opuesta en la que todavía se tienen los guantes puestos y quitárselo

2- Sostener el guante que se quitó con la mano enguantada.

3- Deslizar los dedos de la mano sin guante por debajo del otro guante que no está quitado todavía a la altura de la muñeca.

4- Quitar el guante de manera que quede cubierto con el otro guante.

5- Desechar los guantes al recipiente de desechos.

6- Lavarse las manos correctamente.

RECUERDA: Una vez utilizados, su exterior se encuentra contaminado y no se debe tocar.

CÓMO USAR LAS GAFAS

PREVILABOR®
PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES
Acreditación Nacional CM55/2002

COLOCARSE LAS GAFAS

1- Realizar una correcta higiene de manos antes de colocarte las gafas/careta.

2- Colocarse las gafas / careta sobre la cara y los ojos y proceder a ajustarla.

3- No tocar la parte interna de las gafas / careta.

4- Mantener las manos alejadas de la cara y de la piel y limitar el contacto con superficies.

QUITARSE LAS GAFAS

1- Coger las gafas o la máscara por la parte de la banda de la cabeza o de las piezas de las orejas.

2- Colocarlas en un recipiente para procesarlas o bien, proceder a su desinfección.

3- Realizar una correcta higiene de manos después de retirarse las gafas/careta.

RECUERDA: Una vez utilizadas, su exterior se encuentra contaminado y no se debe tocar.

HIGIENE DE MANOS con agua y jabón o soluciones alcohólicas).

OBLIGATORIO
40 - 60 seg